Eleganța, fantezia, calitatea, îmbinate în produse mult apreciate

TRICOTAJELE

Magazinele și raioanele specializate ale COMERȚULUI DE STAT dispun de un bogat sortiment de tricotaje comode, lejere la purtat: bluze, pulovăre, jachete, veste, realizate din fire PNA corespunzător cerințelor modei.

CE SÎNT TELEMEDIATORII?

● Ciudatele „comunicări" la distanță ale animalelor și plantelor marine ● „Arme de apărare" sau acțiuni de reglaj între diferitele populații din mediul acvatic? ● Algele „transmit" antibiotice? ● Importante cercetări românești privind substanțele eliberate de bacterii

Universul acvatic deține încă o serie de secrete. Dezvăluirea lor ar putea aduce pe lîngă o mai bună cunoaștere a naturii, și importante avantaje în terapeutică

Nu demult oamenii de știință au descoperit un nou mijloc prin care se stabilesc relații între indivizii unor asociații de organisme din mări. O experiență simplă ne va spune despre ce este vorba.

Dacă într-un vas cu apă de mare se cultivă o diatomee din specia *Asterionella japonica*, și atunci cînd s-a ajuns la o populație densă, — să zicem de 100 indivizi pe mmc, — introducem în cultură un animalicul din grupa dinoflagelatelor — *Glenodiniul monotis*, — se constată că după cîteva zeci de ore, în care timp numărul diatomeelor scade mereu, iar al dinoflagelatului crește continuu, se ajunge la un raport constant între numărul diatomeelor și cel al dinoflagelatelor, să zicem de 10 diatomee la un flagelat. Astfel între numărul de indivizi a celor două specii s-a realizat un amestec de anumite proporții, adică un anumit echilibru care se menține constant. Care este cauza?

S-a putut stabili prin analize chimice, că atît diatomeea, cît și dinoflagelatul, eliberează în mediu, cîte o substanță care acționează asupra speciei celeilalte. Astfel de substanțe care acționează la distanță, s-au numit *telemediatori*, prin analogie cu mediatorii chimici care reglează în interiorul organismului superior relațiile între nervi, între organe etc. Aici, în mări, prin intermediul telemediatorilor, se reglează raporturile între indivizii diferitelor populații dintr-o aceeași asociație.

Dacă nu ar fi așa, atunci diatomeea, care se înmulțește foarte rapid, s-ar dezvolta așa de mult și în număr așa de mare, încît ar înnăbuși complet dinoflagelatul.

Reglări la distanță cu substanțe chimice secretate de organisme se găsesc și la organismele terestre. *Fabre* a descris de mult felul cum femela fluturelui de noapte *Sphynx* atrage masculii de la distanțe de kilometrii cu ajutorul unui miros dat de o substanță chimică pe care o secretă. *Feromonii* stabilesc relații între indivizii de aceeași specie (vezi Magazinul nr. 803 din 24 febr. 1973); *telergonii* sînt substanțe ce poartă informații chimice pentru indivizii de altă specie. La aceste forme de „limbaj" chimic se adaugă acum *telemediatorii* din mediul acvatic (descoperiți prin 1969).

Există telemediatori cu acțiune unilaterală și directă, care împiedică total desvoltarea unei alte specii. Algele macrofite și unele alge monocelulare din grupa diatomeelor, eliberează substanțe cu acțiune puternic antibiotică, care împiedică complet desvoltarea bacteriilor pe suprafața lor sau în apropierea lor. Numai după moarte o

algă marină este atacată şi descompusă de bacterii.

În alte cazuri telemediatorii au o acţiune mai complexă. Unele bacterii terestre sau dulcicole, ajunse în mare (unde pot trăi un anumit timp) eliberează în mediu o substanţă de natura vitaminei B_{12}, care venind în contact cu diatomeele, le provoacă acestora o mărire a secreţiei lor de antibiotice, care omoară bacteriile. Între cantitatea de bacterii şi deci de vitamină B_{12} şi cantitatea de antibiotice eliberate de diatomee, se stabileşte un anumit echilibru (de tip feedback) care menţine un anumit procentaj între bacterii şi diatomee.

Astfel de antagonisme prin telemediatori s-au descris şi între diatomeea *Skeletonema costatum* şi xantoficeul *Olisthodiscus luteus* (D.M. Pratt, 1966), între unele bacterii marine şi bacterii telurice (Rosenfeld D.W. Zobel C.E., 1947) (Krassilnikova N.A., 1961) între *Pseudomonas* şi *Arthrobacter* (Sieburth J.Mc.N., 1968), dar cel care a generalizat fenomenul şi a dat numele de telemediatori acestor substanţe a fost prof. M. Aubert în 1970.

Reglajul numărului de indivizi a unor populaţii dintr-o asociaţie dată, s-a întîlnit şi pe fundul mărilor (în benthos), dar şi în apele dulci. Telemediatorii fiind un mijloc general de reglaj între populaţiile din mediul acvatic.

Amintesc că studiul telemediatorilor este la început. Totuşi cîteva din *antibioticele* eliberate de alge sau de substanţe eliberate de bacterii au putut fi identificate chimic. Acum se caută izolarea lor pentru a fi utilizate în terapeutica umană. De semnalat că la Institutul român de cercetări marine din Constanţa se fac cercetări intense în acelaşi sens.

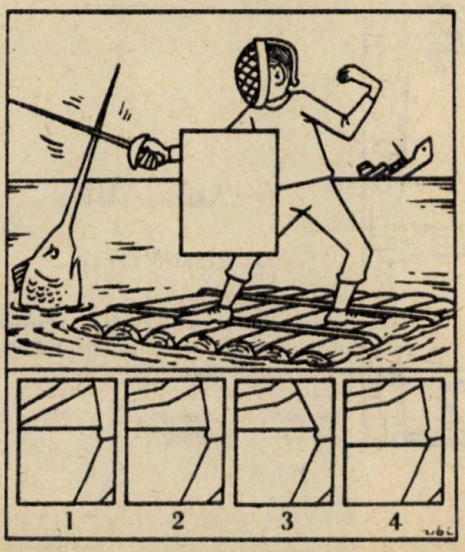
S-a observat însă că procesul de eliberare de telemediatori este foarte sensibil la acţiunea diferitelor substanţe care poluează mediul marin. Astfel produsele petroliere sparg pereţii celulelor de alge sau de bacterii, eliberînd în mediu toată rezerva de antibiotice existentă, dar omorînd în acelaşi timp pe producător. Detergenţii nebiodegradabili măresc producţia de telemediatori bacterieni şi prin aceasta creşte numărul şi virulenţa bacteriană, în dauna diatomeelor şi a algelor producătoare de antibiotice. Pesticidele atacă mai ales organismele unicelulare animale sau microscopice, privînd mediul de agenţi filtratori care contribuie la menţinerea constantă a numărului de bacterii marine.

Ca urmare a intervenţiei poluanţilor în mediul marin, mai ales cînd aceştia sînt în cantităţi extrem de mici (încît nu au încă o acţiune toxică directă). se tulbură mecanismele de reglaj a speciilor prin intermediul telemediatorilor, iar prin aceasta se pune în pericol însăşi echilibrul biologic al asociaţiei respective. Pentru viitorul vieţii marine stricarea echilibrului biologic prin tulburarea mecanismelor de reglaj prin telemediatori, reprezintă azi unul din cele mai mari pericole, asupra căruia abia în ultimii ani s-a atras atenţia omenirii. Rămîne ca studii profunde în acest subiect să ne arate cît de mare este în realitate acest pericol.

Acad. EUGEN A. PORA

JOCURI

JOCURI



DIN PATRU, UNA

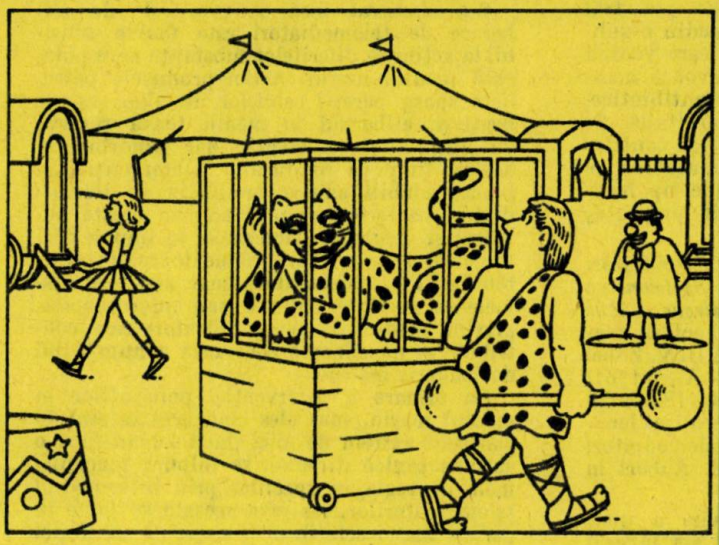
Una dintre cele patru vignete (numerotate) se potriveşte exact în spaţiul liber din centrul desenului. Ştiţi care este vigneta respectivă?

DEZLEGARE

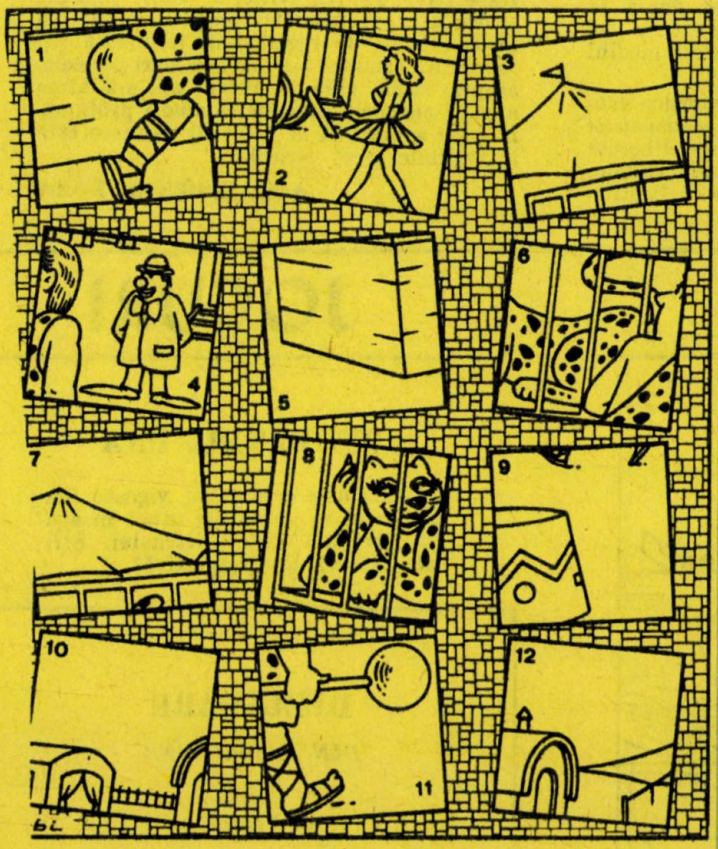
DIN PATRU, UNA

Vigneta nr. 2

12 FRAGMENTE



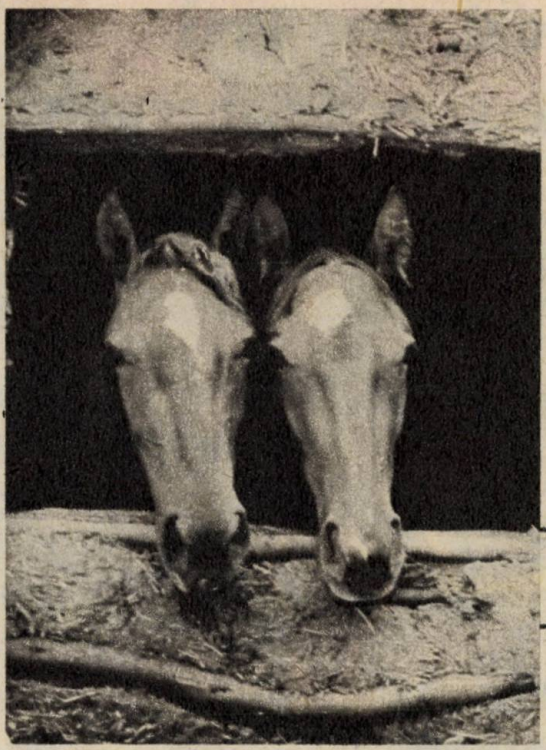
Desenul alăturat a fost reprodus mai jos în 12 fragmente. Cu această ocazie, desenatorul a adăugat cîte ceva la unele şi a omis cîte ceva la altele. Vă rugăm pe dvs. să cercetaţi atent desenele şi să identificaţi aceste adausuri sau lipsuri.



DEZLEGARE

12 FRAGMENTE

Fragmente cu adausuri: numărul 2, braţul drept; 4, haina clovnului; 12, coşul de pe acoperişul vagonului. Lipsuri: numărul 5, roata cuştii; 7, steagul de pe cort; 9, steluţa; 11, pata de pe haina atletului.



„Gemenii"

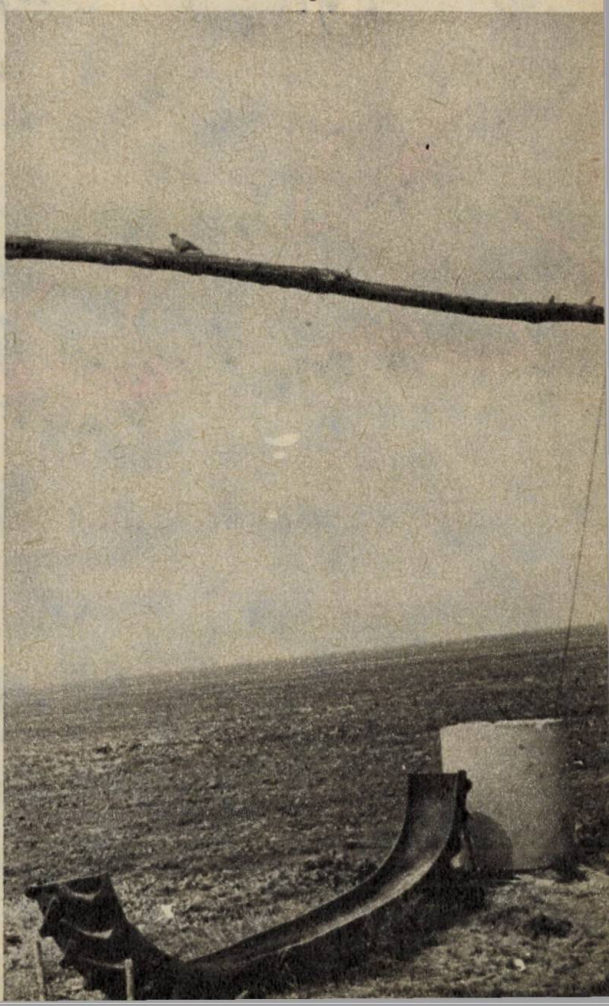
FOTOGRAFIILE CITITORILOR NOŞTRI

Înaintea startului

Urme pe zăpadă

Foto: ILIE PANDELE
Bucureşti

Cumpăna



Metalul vechi, cea mai economicoasă sursă pentru obținerea metalului nou!

Recuperarea și valorificarea deșeurilor metalice și a metalelor vechi este o îndatorire patriotică. Venituri importante se pot obține prin valorificarea pe sortimente a deșeurilor metalice și a metalelor vechi. Prin amestecare deșeurile metalice și metalele vechi, pierd din valoare și preț necesitînd cheltuieli mai mari de prelucrare.

CENTRALA DE PRELUCRAREA ȘI COLECTAREA DEȘEURILOR METALICE BUCUREȘTI, colectează în toată țara prin unități proprii, deșeurile metalice, metale vechi și deșeuri refractare. De la populație, colectările de obiecte gospodărești, metalice, scoase din uz, se fac și prin organizații obștești împuternicite prin mandat.

CU CE GÎNDURI MERGEȚI LA JOCURILE OLIMPICE DE LA MOSCOVA?

Filele calendarului s-au rupt, una cîte una și iată-ne la finele anului, cînd trebuie să ne luăm rămas bun. Da! Acum, putem spune că anul 1979 a fost un an fructuos, un an de muncă și de succese remarcabile în toate domeniile de activitate. În același timp anul '79 a fost un an de izbînzi sportive, la care și-au adus contribuția și sportivii noștri de frunte, participanți la competițiile de anvergură de pe mapamond.

Ca de obicei, în anul preolimpic, și mai precis la sfîrșitul anului '79, în urma unei anchete organizate de Almanahul „MAGAZIN", am adresat întrebarea: „CU CE GÎNDURI MERGEȚI LA JOCURILE OLIMPICE DE LA MOSCOVA, DIN 1980"? unor sportivi de marcă, componenți ai lotului olimpic al României. Iată răspunsurile primite.

„De ce nu o medalie"

Atleta NATALIA MĂRĂȘESCU, maestră emerită a sportului, ne-a declarat: „Gînduri, firesc, are fiecare. Materializarea lor este însă mai grea. Este normal și drept ca fiecare să viseze, să dorească, să spere. Din păcate, nu numai eu mă pregătesc pentru Jocurile Olimpice de la Moscova. La ora actuală, nu este suficient să fi numai foarte bine pregătit fizic, tehnic și tactic, ca să te impui. În sport, știința joacă un rol hotărîtor. În plus, aș adăuga faptul că un sportiv de nivel olimpic, poate fi asemuit cu un cosmonaut, care este înconjurat de specialiști din cele mai diferite domenii de activitate. Trebuie să adaug, de asemenea, că pentru realizarea unor performanțe superioare este absolut necesar crearea unui climat de lucru, un climat psihologic propriu. Sportivul de performanță este continuu stresat, datorită efortului pe care îl face. De aceea, un gînd bun, o vorbă bună, căldura și apropierea pe care o simte, climatul psihic într-un cuvînt, duc finalmente ca între doi sportivi de valoare egală, cel mai bine pregătit psihologic să învingă. Eu, cînd intru în concurs, indiferent cu cine mă întrec, intru cu gîndul la ocuparea locului întîi. Mie nu mie frică de nimeni. Desigur, nu întotdeauna poți să cîștigi, pentru că și o mașină se defectează. Ceea ce pot spune este că la Jocurile Olimpice de la Moscova îmi doresc un loc cît mai bun în finala probei de 1 500 m și de ce nu o medalie".

„Sper să reușesc noi performanțe de valoare"

Înotătoarea CARMEN BUNACIU este un nume nou apărut pe firmamentul natației mondiale. Pînă nu de mult, o ilustră necunoscută, iată că în anul 1979, grație unei pregătiri la înalt nivel, asigurată de clubul sportiv Dinamo București și Federația română de natație, sub atenta supraveghere a antrenoarei Cristina Șopterian, eleva în vîrstă de 17 ani, din clasa a XII-a a Liceului de filologie-istorie nr. 2 din București, a reușit să îmbine în mod fericit și armonios învățătura cu practica sportivă, urcînd pe treapta cea mai înaltă a unor concursuri de certă valoare internațională. Concurînd în bazinul descoperit al marelui complex

sportiv „Lujniki" din Moscova, la concursurile internaționale preolimpice din cadrul Spartachiadei popoarelor din U.R.S.S., Carmen Bunaciu a obținut două medalii de aur la probele de 100 m spate (1:04,79) și 200 m spate cu timpul de 2:14, 52, cifră ce a reprezentat cea mai bună performanță a anului și a 6-a performanță mondială din toate timpurile. La puțin timp după acest succes, ea a luat parte la întrecerile „Cupei Europei" (grupa B), la Palma de Mallorca, unde a cîștigat primul loc la 100 m spate cu 63,51 s., performanță care a constituit un nou record național și a reprezentat în același timp și a doua performanță mondială a sezonului.

O comportare excelentă a avut din nou Carmen Bunaciu, care a ieșit învingătoare și în cursa de 200 m spate, de la Palma de Mallorca (2:14,65). După aceste frumoase reușite, iată ce ne-a relatat Carmen Bunaciu:

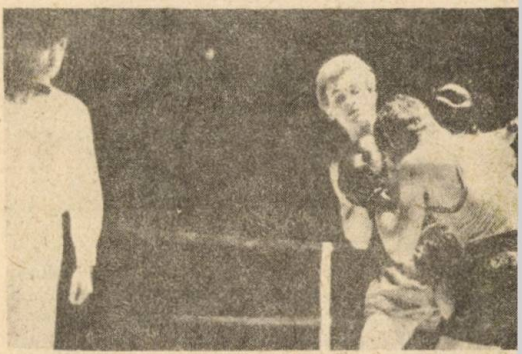
„Participarea la concursurile internaționale din anul 1979, unul mai dificil ca altul, mi-a oferit posibilitatea să-mi adaug în palmares o serie de succese. Anul viitor, anul Olimpiadei de la Moscova va constitui un examen foarte sever pentru mine, an în care sper să reușesc noi performanțe de valoare, care să-mi permită a evolua în finala olimpică, la probele de 100 m și 200 m spate, și să cuceresc o medalie în întrecerea cu sportivele de frunte ale natației mondiale".

„1980 aș vrea să fie un an cît mai fructuos"

Aruncătoarea de suliță **EVA ZÖRGÖ-RADULY** este una dintre atletele noastre cu aspirații reale la ocuparea unui loc de frunte, în finala aruncătoarelor probei de suliță, la Jocurile Olimpice din 1980. Evoluția absolventei Facultății de Psihologie din Cluj-Napoca, Eva Zörgö-Raduly, în anul atletic 1979, s-a înscris la cote superioare. Ea a reușit într-un singur sezon atletic, să îmbunătățească recordul țării, aducîndu-i corecturi de la concurs la concurs. Semnificativ este faptul că în anul 1979, prin performanțele obținute, Eva Zörgö-Raduly, s-a înscris printre cele mai bune aruncătoare din lume. Astfel, ea a realizat un nou record național cu prilejul campionatelor naționale de la București (65,90 m), a ocupat locul întîi la concursul de la Antony (Franța) cu performanța de 65,86 m, în grupa B a „Cupei Europei", Bruno-Zauli, iar la Torino, în finala „Cupei Europei", a cîștigat primul loc. Cu prilejul campionatelor balcanice de la Atena, Eva Zörgö-Raduly, obține la aruncarea suliței 67,10 m, cîștigînd medalia de aur, rezultat ce reprezintă un nou record național și al treilea rezultat mondial al tuturor timpurilor.

Cu gîndul la Jocurile Olimpice din 1980, atleta Eva Zörgö-Raduly a ținut să ne spună: **„Anul 1980 aș vrea să fie un an cît mai fructuos. Îmi leg mari speranțe de evoluțiile mele în viitor, și vă asigur că nu voi precupeți nici un efort pentru a apăra cu cinste culorile țării noastre la Olimpiadă, în finala olimpică la aruncarea suliței".**

„Doresc să schimb argintul cu aurul"



Tînărul pugilist **RADU DANIEL** (născut la 24 decembrie 1959 la București), deși practică boxul doar din anul 1975, are în palmares un titlu de campion european de tineret, obținut la Dablin, în Irlanda, în 1978, trei titluri de campion național de juniori în 1976, 1977 și 1978, două medalii de aur cîștigate la Balcaniadele de la Atena 1978 și Tulcea 1979, o medalie de argint la campionatele europene de seniori, ediția 1979, la Koln, și un titlu de

campion național de seniori la categoria muscă. O frumoasă carte de vizită pentru un tînăr de 20 ani, cu reale perspective de viitor. Gîndurile lui pentru anul 1980? Îndrăznețe și realiste: **„Doresc în anul Olimpiadei de la Moscova, să-mi iau revanșa asupra campionului mondial și european, polonezul Kredinski, să schimb medalia de argint cucerită la „europenele" de la Köln, pe una de aur pe care doresc să o cîștig la Olimpiadă. Tot în anul 1980, mai am ca obiectiv, terminarea Liceului Industrial de mașini-utilaje nr. 2—Grivița Roșie, și obținerea diplomei de bacalaureat, pentru a mă putea înscrie la concursul de admitere la Institutul de Educație Fizică și Sport. Vă asigur că mă antrenez cu multă rîvnă, atît la club sub conducerea antrenorilor Ion Chiriac și Alec Năstac, cît și la lot cu antrenorul emerit Tedi Niculescu".**

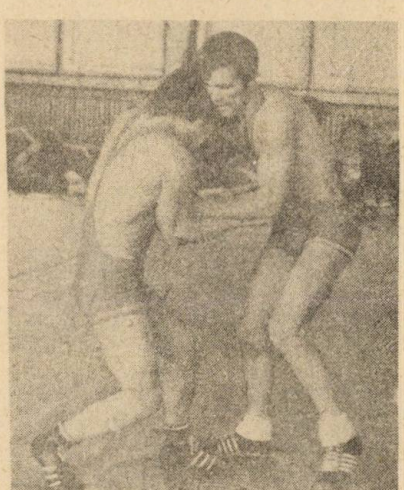
„Nu mă dau bătut"

Inepuizabilul canoist **IVAN PATZAICHIN** a ținut să ne precizeze: **„Pentru mulți sportivi vîrsta de 30 de ani înseamnă un „adio" spus sportului. Personal, după ce am cules 17 medalii și numeroase trofee la competițiile internaționale, fiind laureat cu titlul de campion olimpic și mondial, nu mă dau bătut. Bineînțeles, dacă va exista un canoist mai bun în lotul nostru îi voi ceda locul. Pînă atunci singurul reper, în delimitarea ierarhiei valorilor sînt rezultatele. Fiind unul dintre participanții la probele individuale, la Jocurile Olimpice de la Moscova, voi încerca să urc din nou pe podiumul de onoare".**

„Doresc să nu mă dezmint"

Maestrul emerit al sportului **VASILE DÎBA** ne-a spus: **„M-am pregătit și mă pregătesc intens pentru Jocurile Olimpice. Cele 5 titluri de campion mondial și unul de campion olimpic, obligă. Doresc să confirm încă odată că atribuirea calificativului de către tehnicienii din țară și străinătate ca cel mai rapid caiacist din lume nu se dezminte".**

„Va trebui să ne arătăm cu adevărat valoarea"



Luptătorul **CONSTANTIN ALEXANDRU**, maestru emerit al sportului este unul dintre sportivii mai greu abordabili. Cu modestia-i

caracteristică, el ne-a mărturisit: „În aceste clipe, gîndurile mele, sînt legate de viitorul sezon competițional, respectiv anul olimpic 1980. Pentru mine, Moscova, reprezintă o Olimpiadă hotărîtoare, unde va trebui să ne arătăm cu adevărat valoarea, impunîndu-ne în ierarhia olimpică. Desigur, nu manifest rezerve atunci cînd e vorba de proiecte. Așa mi-a intrat în obișnuință în fiecare an, din clipa în care am cîștigat primul titlu de campion național la lupte greco-romane la categoria 48 kg. Titlului de campion mondial obținut în Mexic în 1978 și celor 5 titluri de campion european, doresc să le adaug și un titlu de campion olimpic la Moscova".

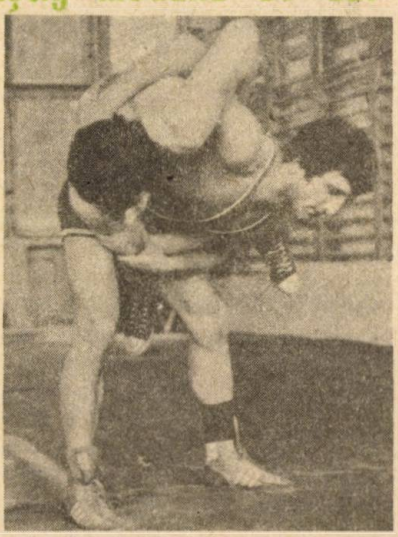
„Doresc să reeditez performanțele anterioare"

Multipla campioană olimpică **NADIA COMĂNECI** ne-a spus: „După participarea la campionatele europene de la Copenhaga, la Cupa Mondială de la Tokio și campionatele mondiale de la Dallas din 1979, unde rezultatele obținute se cunosc, mă așteaptă un an deosebit, cu participări la cîteva mari turnee și apoi la Olimpiadă. Doresc nespus să reeditez performanțele anterioare, să urc din nou pe podiumul olimpic, să aduc din nou medalii strălucitoare pentru culorile țării noastre, iar echipa României să ocupe un loc de frunte în marea întrecere a gimnastelor de elită participante la Jocurile Olimpice de la Moscova".

„Publicul așteaptă rezultate prestigioase"

Campionul mondial **ION DRAICA**: „Marele public așteaptă de la noi sportivii rezultate prestigioase. Firește, țelul nostru este ca la Jocurile Olimpice, noi luptătorii să avem o comportare cît mai bună. Am cucerit 3 titluri de campion european și un titlu de campion mondial în Mexic, în 1978. În 1980, la Jocurile Olimpice, voi face tot ce-mi va sta în putință pentru a cîștiga titlul olimpic la categoria 82 kg".

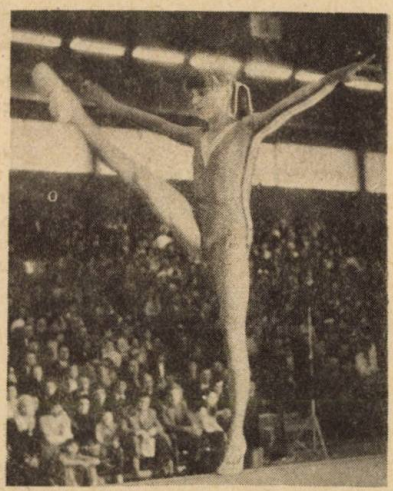
„Personal, doresc să cîștig medalia de aur".



Campionul mondial la lupte greco-romane, **ȘTEFAN RUSU** ne-a relatat: „Este bine cunoscut faptul că școala românească de lupte și-a

cucerit o binemeritată poziție fruntașă în ierarhia valorilor mondiale. Doresc să arăt că succesele repurtate de luptătorii români se datoresc în bună măsură excelentelor condiții de pregătire, pe care statul nostru le asigură sportivilor. Atît eu cît și colegii mei de echipă națională, ne-am angajat să ne menținem printre protagoniștii luptelor greco-romane în cadrul turneului olimpic, iar personal să cîștig medalia de aur la Moscova, la categoria 68 kg, medalie pe care am ratat-o la Montreal în 1976, unde am fost vicecampion olimpic".

„Un loc pe podiumul Olimpic"



Gimnasta **EMILIA EBERLE: „Deși voi fi debutantă într-un turneu olimpic, acest fapt nu mă complexează, ci mă mobilizează. Atît eu cît și colegele mele de echipă ne pregătim cu multă sîrguință pentru ca la Jocurile Olimpice de la Moscova, gimnastica românească să obțină noi succese. Cum în gimnastică se vor face clasamente și pe echipe, succesele noastre vor depinde în mare măsură de aportul fiecărei sportive. Cît mă privește, doresc să obțin un loc pe podiumul olimpic și să tranșez în favoarea mea rivalitatea sportivă cu marile gimnaste ale lumii".**

★

Desigur, gîndurile tuturor sportivilor noștri fruntași cît și cele ale suporterilor se îndreaptă cu speranță și încredere spre Jocurile Olimpice din 1980, iar peste toate aceste năzuințe, planează — aidoma unui vis frumos — pe care îl dorim realizabil, bineînțeles, dorința supremă, cea a încununării depline cu laurii olimpici.

Anchetă realizată de
GHEORGHE CIORANU

RECORDURI

● Rezultatul unei operații *făcute de dr. Chalk la spitalul din Ontario (Canada) în luna iunie 1927: a scos din stomacul unei paciente (H.C., 42 de ani) nu mai puțin de 2533 de obiecte dintre care 947 erau diferite modele de ace.*

● Vivian Simmons *din Canada deține recordul tatuajelor. Pe corpul său au fost executate nu mai puțin de 4831 de tatuaje. A încetat din viață la 22 decembrie 1965 la Toronto, în vîrstă de 77 de ani.*

● Dr. Giovanni Battista Orsenigo *a exercitat profesiunea de dentist între anii 1868—1904 (la Roma). A avut curiozitatea să păstreze dinții pe care i-a extras de-a lungul carierei sale. Cînd i-a numărat a găsit 2.000.744 de dinți...*

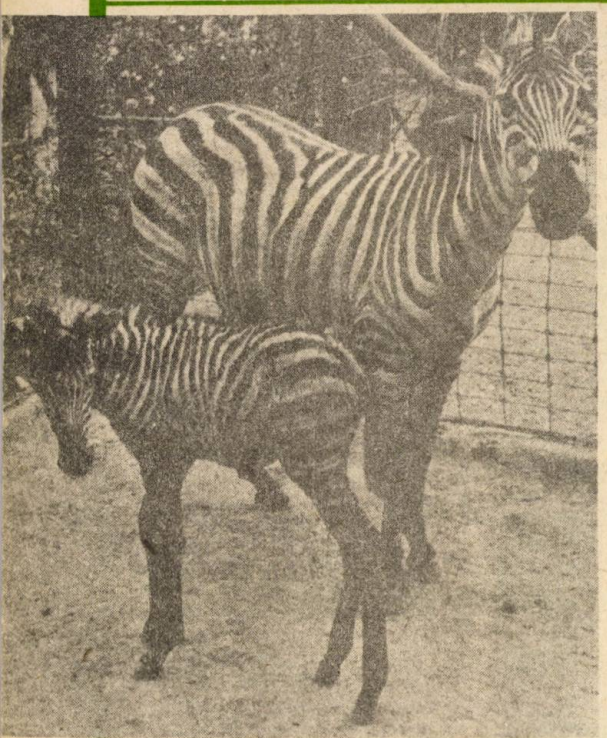
● Un concurs *disputat la 17 februarie 1973 pentru a desemna cele mai puternice voci (în orașul Scarborough-Anglia) a indicat drept cîștigători pe Skipper Kenny (la bărbați) cu 111 decibeli (la o distanță de 2,5 metri) și pe Grace Hall (la femei) cu 110 decibeli*

(Date extrase din „Guinness Book of World Records", ed. 1979).

ÎNTÎMPLĂRI ADEVĂRATE

CÎINE NEOBIŞNUIT

În cadrul unei reprezentaţii oferite de celebrul circ italian „Orfei", spectatorii au putut urmări un spectacol mai puţin obişnuit prezentat de dresorul Giovanni Lorenzi cu cîinele său Boni. În faţa miilor de spectatori Boni a izbutit să rezolve probleme de matematică şi să „răspundă" la diferite întrebări prin culegerea şi aranjarea în mod foarte corect a literelor care prezentau respectivul răspuns.



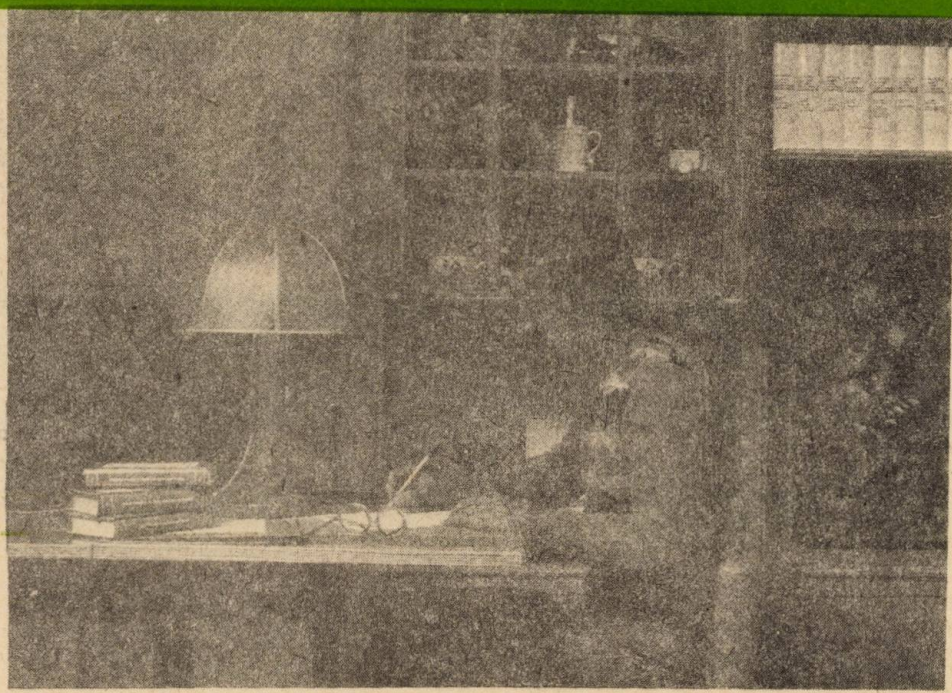
EVENIMENT RAR

Naşterea unei zebre în captivitate este un eveniment cu totul deosebit. Un asemenea fapt s-a petrecut la grădina zoologică din Milano unde a văzut lumina zilei micuţul Ubaldo, care la naştere a cîntărit 15 kilograme şi avea o înălţime de 80 de centimetri.

SCHI NAUTIC

Una din atracţiile oferite vizitatorilor celebrei staţiuni Miami Beach (S.U.A.), o constituie exhibiţiile unui cîine lup denumit Rin Tin Tin. Acest cîine demonstrează o adevărată pasiune pentru schi nautic. Stăpînul său i-a confecţionat în acest scop o plută specială cu care patrupedul evoluează pe apele oceanului, Rin Tin Tin a învăţat să-şi păstreze un perfect echilibru şi participă cu multă plăcere la aceste plimbări.

JOC-TEST JOC-TEST



Mai în glumă mai în serios testul nostru își propune să vă dezvăluie cît de aproape e bărbatul dv. de un soț ideal. Condiția esențială e să răspundeți cu sinceritate la întrebările de mai jos. Dacă sînteți furioasă sau prost dispusă amînați căutarea răspunsurilor căci în aceste condiții ele nu vor oglindi realitatea.

Fiecare întrebare poate avea, în funcție de caz, un răspuns notat de la 0 la 4. **N-o face niciodată: 0. Aproape niciodată: 1. Rareori: 2. Adesea: 3. Totdeauna: 4.** De pildă, soțul dv. nu observă bunul gust cu care vă îmbrăcați. Dacă apreciați ca aceasta se întîmplă adesea scrieți în dreptul întrebării respective cifra 3. Dacă răspunsul ar fi fost niciodată ați fi notat 0. Și acum iată întrebările.

1. În cursul săptămînii se rade înainte de gustarea de dimineață, duminica îl apucă și prînzul neras?
2. Folosește apa dv. de colonie dar vă spune că nu vă pricepeți să alegeți?
3. Folosește pieptenul dv. deși l-ați rugat să n-o facă?
4. Își lasă în dezordine toate instrumentele de ras?
5. Dormitorul e semănat cu lucrurile lui: pijama, papuci etc?
6. Uită să închidă sertarele pe care le deschide?
7. Se supără cînd îi folosiți mașina de ras?

*

8. Vă aduce prieteni la masă fără să vă anunțe?
9. Găsește cusururi mîncărurilor pe care le-ați pregătit chiar dacă nu sînte-ți singuri?
10. Vă spune: „la astea de aici" cînd ați pus flori pe masă?
11. În loc să asculte ce ați făcut toată ziua citește ziarul?

*

12. Vă spune... mama mea știa cum să conducă o gospodărie?
13. „Nu pot înțelege unde cheltuiești atîția bani"?
14. Suspină uneori spunînd: „Dacă și treburile mele ar merge ca gospodăria ta, nu știu unde aș fi ajuns pînă acum?".
15. Cînd dă drumul la radio sau la televizor alege numai programele care îi plac fără să se intereseze de preferințele dv.?

*

16. Cînd sînteți pe punctul de a pleca de acasă vă spune: „Cred că iar te-ai îngrășat" sau „rochia asta nu te avantajează deloc?"
17. Mărturisește vîrsta dv. prietenilor?
18. Uită să vă aducă un mic dar de ziua nașterii?
19. Cînd vorbește cu dv. vrea să aibă dreptate întotdeauna?
20. Cînd petreceți o seară plăcută la prietenii dv. vă zorește să plecați sub motivul că trebuie să se scoale a doua zi devreme?

*

21. Împrăștie scrumul peste tot?
22. Dacă are un simplu guturai se răsfață de parcă ar avea pneumonie?

23. Cînd îl întrebați cîte ceva despre treburile lui vă spune că tot n-o să pricepeți nimic?
24. Cînd sînteți pe punctul de a adormi vă trezește ca să vă spună ceva fără importanță?
25. Stinge lumina cînd vreți să citiți?
26. Continuă s-o țină aprinsă dacă vă deranjează?
27. Adoarme fără să vă spună noapte bună?

Dacă totalizați peste 100 de puncte soțul dv. nu e un bărbat model. Cu blîndețe și perseverență va deveni.

Între 60—70 e un soț care se poartă satisfăcător; cu cît se apropie mai mult de 40 e un om excelent. Între 0 și 4 puncte este un soț fără reproș.

SFATURI PRACTICE

DIFERITE SORTURI DE OȚET

OȚET DE TRANDAFIRI ȘI VIOLETE. O rețetă a bunicelor noastre, care nu se lipseau de el cînd era vorba de făcut o frecție ca să răcorească un bolnav cu febră mare. E simplu de preparat. Se pun la macerat într-un borcan care se poate închide ermetic, violete proaspete și petale de trandafiri mirositori (cei mai buni sînt cei de dulceață), peste care se toarnă oțet alb de masă. După două luni lichidul se filtrează, se toarnă în flacoane, se astupă bine și se folosește la nevoie. Dacă nu putem avea deodată petale de trandafiri și violete, le vom pune la macerat separat și le vom amesteca după ce le vom filtra.

OȚET AROMAT PENTRU BUCĂTĂRIE. Se pune la fiert un litru de oțet de vin alb. Cînd dă în clocot se adaugă un cățel de usturoi zdrobit, o rămurică de cimbru, o frunză de dafin, o lingură bună de piper boabe, o linguriță de coriandru și o mînă de frunzulițe proaspete de tarhon. Se lasă să fiarbă 5 minute. Se toarnă apoi într-un vas care poate fi închis ermetic unde se lasă la răcit. Se strecoară și se păstrează apoi într-o sticlă bine astupată. E un oțet care dă un gust deosebit salatelor din legume.

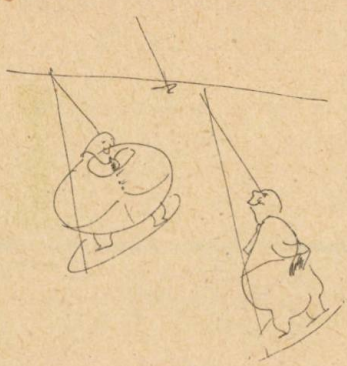
OȚET... ASORTAT. Cîte un gram de esență de: lavandă, mentă iute, rosmarin, scorțișoară, cuișoare, lămîie totul dizolvat în 450 g de alcool de 90°. Adăugați 650 g de acid acetic diluat la 3°, apoi 2 litri de apă distilată. Lăsați 10 zile la răcoare apoi filtrați. Păstrați-l în sticle bine închise. Amatorii susțin că această străveche rețetă din bucătăria franțuzească nu are egal cînd e vorba să condimentezi o salată.

OȚET DE MERE. Toamna cînd sînt merele coapte și parfumate e momentul cel mai potrivit să pregătim acest produs alimentar dietetic și terapeutic. Se spală fructele, se înlătură părțile putrede sau viermănoase, după care se strivesc sau se rad pe răzătoarea mare. Se pun într-un vas (borcan de sticlă, ceramică smălțuită sau putină de lemn), potrivit cantității de mere de care dispunem. Peste acest terci se toarnă apă călduță, care în prealabil a fost fiartă (0,5 l apă la 0,4 kg terci de mere). La fiecare litru de apă se adaugă 100 g miere sau 100 g zahăr, 10 g drojdie de bere și 20 g pîine neagră uscată. Vasul se păstrează descoperit într-o cameră caldă (20°C—30°C). Nu se expune la soare întrucît razele ultraviolete împiedică fermentarea. După primele 10 zile, timp în care terciul se amestecă cu o lingură de lemn de 2—3 ori pe zi, conținutul vasului se răstoarnă într-un săculeț de pînză rară și se presează cu mîna ca să se scurgă.

Sucul obținut se măsoară și se pune într-un vas larg la gură. Se mai adaugă cîte 50—100 g miere sau zahăr pentru fiecare litru de zeamă, se amestecă bine, se leagă vasul la gură cu tifon și se păstrează în continuare la cald. Fermentația se termină cînd lichidul se liniștește și se limpezește (40—60 de zile). Se trage oțetul cu furtunul în sticle, filtrîndu-se printr-un tifon pus deasupra pîlniei. Sticlele se astupă, se ceruiesc și se păstrează la loc răcoros.

RECORDURI

● Omul cu cea mai mare circumferință a corpului este englezul George McAree din Newham-Londra (născut în 1923) care cîntărește 235 kg. și măsoară 2 metri în talie.



● În anul 1938 la spitalul St. George din Hyde Park-Londra s-a născut o fetiță care avea 14 degete la mîini și 12 degete la picioare.

● În anul 1949 părul unui cetățean indian din Tirudaduturai, Swami Pandarasaannadhi, măsura nu mai puțin de 7,8 metri. Recordul feminin în acest domeniu îi aparține lui Jane Bunford (Anglia) cu 2,40 metri.

● 2,60 metri, atîta măsoară mustățile lui Masurya Din

(născut în 1908) din orașul Partabgarh (India).

● Cea mai lungă barbă din lume a aparținut norvegianului Hans Langseth (1846—1927) și măsura 5,42 metri. Această neobișnuită podoabă se află expusă la Institutul Smithsonian din Washington.

● Cea mai răspîndită grupă de sînge din lume este grupa O (circa 46 la sută). Cea mai rară grupă de sînge din lume este grupa Bombay (sub tip A-h).

● Ed. Howard (1877—1946) a fost cel mai celebru donator de sînge din lume. În decursul vieții sale el a donat aproape 500 de litri de sînge.

● Starea cea mai lungă de comă a fost înregistrată în orașul Chicago (S.U.A.). Elaine Esposito, operată la 6 august 1941 de apendicită, nu și-a mai revenit după operație și pînă în 1978 se afla în aceeași stare fără ca medicii să poată găsi o soluție.

● Singurul om din lume care a marcat o temperatură a corpului de 46 de grade Celsius a fost englezul Christopher Legge la spitalul de boli tropicale din Londra în luna februarie 1934.

● Recordul celor mai scăzute temperaturi ale corpului uman sînt deținute de Dorothy Mae Stevens (1929—1974) din Chicago (fapt petrecut în anul 1951) și Mary Davis din Marshalltown (S.U.A.) fapt petrecut în anul 1956, care au fost internate la spital avînd o temperatură de numai 16,5 grade Celsius.

● În literatura medicală este semnalat cazul petrecut în luna ianuarie 1977 la spitalul Winnipeg Medical Centre din Manitoba (Canada). Atunci s-a înregistrat cel mai lung caz de stop cardiac. Eroina acestui record a fost Jeanne Jawbone (20 de ani) care a fost readusă la viață după un stop cardiac care a durat trei ore și 32 de minute.

● Un alt caz excepțional semnalat de literatura de specialitate este cel al micuțului norvegian Vegard Slettmoen (cinci ani) care în luna februarie 1974 a căzut într-un rîu cu apă foarte rece, de unde a fost scos după 40 de minute și totuși readus la viață la spitalul Akerhaus.

● La 29 decembrie 1952 dr. Humphrey Arthure a operat, la spitalul Charing Cross din Londra, o pacientă în vîrstă de 80 de ani căreia i-a extras nu mai puțin de 10 kilograme de calculi biliari.

● Un record mai puțin dorit: din anul 1922 Charles Osborne din orașul Anthonlowa (S.U.A.) sughite neîntrerupt, fără ca medicii să-l poată ajuta.

● Recordul celor care strănută este deținut de June Clarck din Miami-Florida (S.U.A.) A început să strănute la 4 ianuarie 1966 și s-a oprit abia după 155 zile de spitalizare.

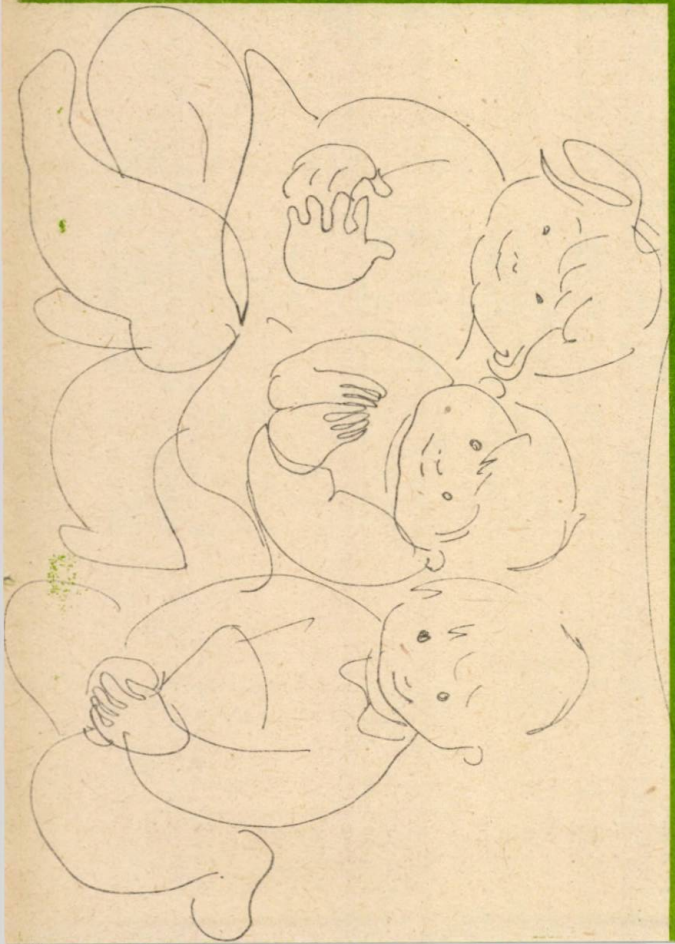
● Evelyn Ruth Winder din orașul Invercargill (Noua Zeelandă) este bolnavă de diabet. După estimările specialiștilor ea și-a făcut pînă în luna mai a anului 1978, într-o perioadă de 47 de ani, 52 000 de injecții cu insulină.

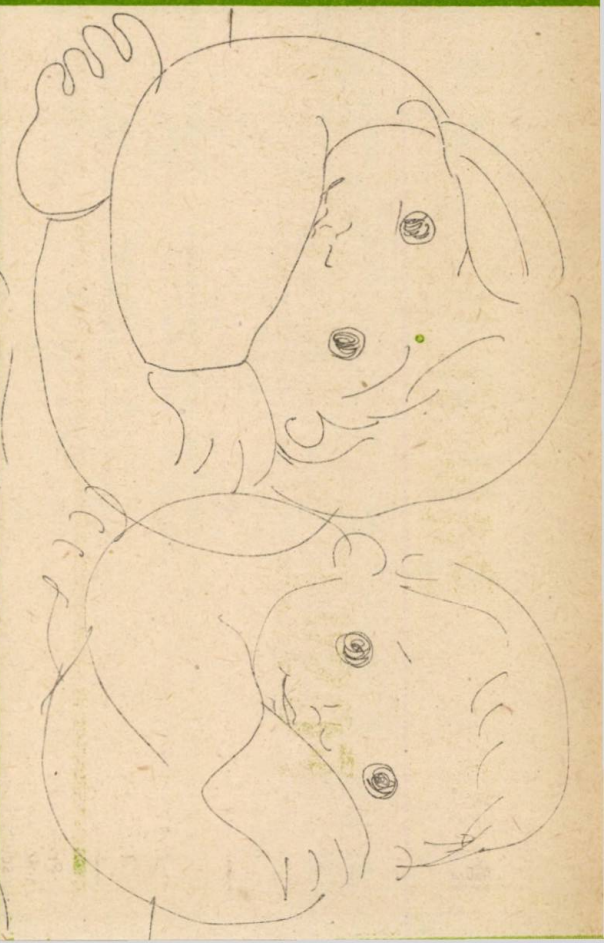
(Date extrase din „Guinness Book of World Records", ed. 1979).

Desene: TIA PELTZ

COPII

Văzuți de TIA PELTZ





IPOTEZE

PANGOLINI — FOSILE VII ÎN OCEANE?

● Pescarul care a văzut un animal rarisim ● Cu ce seamănă acel monstru marin? ● Savanții fac comparații și.... presupuneri ● Mai trăiesc reptile de acum cîteva milioane de ani?

Primăvara trecută, un harponier și un mecanic de vas ce se aflau pe puntea unei nave de pescuit, au văzut cam la 70 m de ei înotînd ceva neobișnuit: ceva semănînd cu aripa dorsală a unei balene, dar mult mai mare și de altă culoare. Apoi, a apărut și capul, care înainta încet, cu gura deschisă. Pe falca de sus se distingeau clar o dungă albă și alta neagră. Din profil, capul avea forma unui con, de aproape doi metri lungime. Ceafa, oarecum rotunjită, se afla la circa un metru și jumătate deasupra apei. Corpul nu se distingea în valuri. Animalul lăsa în urma sa două rînduri de vîrtejuri, lucru rar, fiindcă cetaceele nu lasă decît unul; urmele lăsate în apă de monstru aveau forma unei elipse.

CE ERA?

Harponierului i s-au arătat într-un laborator de studiu al cetaceelor o mulțime de desene cu delfini, hiperodoni și alte vietăți marine, dar el nu a recunoscut în niciunul animalul văzut. Mai mult, a declarat că acesta semăna mai degrabă cu animalele observate în Oceanul Indian la 25—35° latitudine sudică: botul lor era o treime din corp, avea o culoare cenușie și o lungime totală de 5—6 m. În general, înotau în grupe de 6—7, adulți și pui. „Cred că la aceștia vă referiți", a spus cu convingere harponierul arătînd desenul unui ihtiozaur. Șeful de laborator, A. Kuzmin, a rămas stupefiat: pescarul văzuse un pangolin marin, fosilă vie. În consecință, reprezentanți fie ai plesiosaurilor, fie ai mezozaurilor, considerați ca dispăruți acum 60 milioane de ani, trăiesc în Oceanul Indian și în sud-vestul Pacificului. După ce a făcut desenul misteriosului animal după descrierea harponierului, șeful de laborator l-a trimis profesorului Alexei Iablokov, doctor în biologie, mare specialist în animale marine, încredințîndu-l de seriozitatea „observatorului". Pescarul a promis ferm că va captura animalul descris de el, „dacă trebuie", fiindcă „nu e o problemă"! — și a repetat că aceste animale nu le-a mai întîlnit decît în Oceanul Indian.

CE SPUN SAVANȚII?

Profesorul Iablokov a trimis comunicarea lui Kuzmin, cu comentariile sale, revistei „Znanie-sila".

Descrierea întîlnirii cu un astfel de animal marin în Pacific, scrie savantul, se citește cu mare interes dar, bineînțeles, suscită și unele îndoieli. Pot să existe în zilele noastre vietăți de dimensiuni atît de impresionante pe care știința să nu le cunoască? E drept, faptele arată că sîntem departe de a fi studiat chiar toate animalele mari din oceane. De pildă, cercetătorii se întrebau cîte specii de balene albastre există — una sau două — ca în ultimii ani să descopere cel puțin patru (după unele estimări chiar șase noi specii de cetacee, dintre care una mare de 5 metri (Mesoplodon bidens). Așadar, pot exista, în principiu, prin oceane, animale pe care nu le cunoaștem, mai ales cînd fac parte dintre cele ce ies la suprafață atît de rar: reptilele marine, de exemplu broaștele țestoase de mare, cu metabolismul lor specific, urcă la suprafață, ca să respire, de zece ori mai rar decît balenele sau delfinii. Ar fi mai dificil de răspuns, totuși dacă în ocean pot trăi mezozauri sau pleziozauri considerați dispăruți. O analogie nu e o dovadă, firește, dar și latimeria, ce se credea că a dispărut de sute de milioane de ani, continuă să trăiască liniștită pe lîngă coastele africane.

S-AU MAI ÎNTÎLNIT REPTILE GIGANT?

Harponierul de astăzi nu e primul care afirmă că a văzut reptile gigant în ocean. Fenomene asemănătoare au mai fost semnalate în diverse epoci, în diferite părți ale oceanelor. Iată o descriere datînd din 1903 a unei observații efectuate de pe nava științifică „Walhalla" în Atlanticul de sud. „În spatele aripei înotătoare, se desena sub apă conturul unui corp imens, cu un gît aproape de 2 m și un cap asemănător cu al broaștei țestoase..."

Desigur, cînd se discută de existența marilor animale necunoscute din ocean, trebuie să se știe că numai populații întregi, adică minimum cîteva sute de indivizi, se pot conserva milioane de ani. În consecință, dat fiind navigația intensă de astăzi, s-ar putea întîlni mai des decît se întîmplă. Și totuși, afirmă în concluzie biologii, nu sînt argumente convingătoare împotriva posibilității de a exista reptile rare, necunoscute de știință. Savanții s-au hotărît, deocamdată, să mai aștepte înainte de-a da un răspuns definitiv. Între timp, s-ar putea ca vașnicul harponier să prindă și să aducă animalul promis...

IPOTEZE

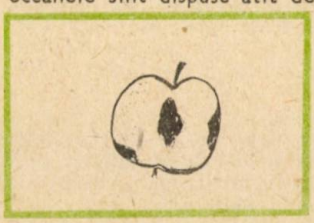
TERRA

un măr „început"?

● Ce rămîne din Terra dacă golim oceanele? ● Planeta noastră a fost de la început asimetrică? ● Ce demonstrează fotografia feței nevăzute a Lunii? ● Asimetria e o lege și pentru alte planete?

Începînd din secolul al XII-lea s-a crezut că Pămîntul este o sferă turtită la poli. După aceea, s-a emis presupunerea că ar avea formă de pară. Acum circa un veac, savanții erau convinși că Terra e un geoid, adică aproape un elipsoid în revoluție. Iată însă că savanții pun din nou în discuție chestiunea formei Pămîntului.

Așadar, Terra noastră este un geoid, firește, dacă luăm în considerare și oceanele. Dar dacă golim oceanele? Corpul solid al planetei va fi atunci acoperit cu cavități adinci care sînt, în cea mai mare parte, ocupate de Pacific. Dacă o privim așa, Terra nu e nici geoid, nici pară! Poate mai degrabă măr din care s-a mușcat de mai multe ori... Dar poate că Terra n-a fost totdeauna așa. Există o întrebare ce și-o pun mereu savanții: de ce continentele și oceanele sînt dispuse atît de neregulat? Într-un timp s-a crezut că acum cîteva miliarde de ani Terra incandescentă s-a umflat și o picătură enormă s-a desprins sub acțiunea forțelor centrifuge: Luna. Unii savanți indică pînă și locul unde s-a produs aceasta: actualul Ocean Pacific. Dar, vai, această frumoasă ipoteză nu a rezistat la proba timpului...



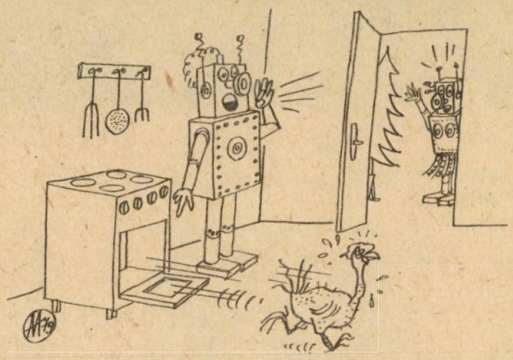
După o altă ipoteză, întreaga scoarță terestră se compune dintr-un mic număr de platouri gigantice care se deplasează unele în raport cu altele susținînd continente întregi.

Numeroase fapte par să indice, de asemenea, că toate continentele s-au desprins dintr-un enorm supercontinent ce s-a divizat în mai multe părți. Dacă e așa, Pămîntul a fost asimetric din timpurile cele mai îndepărtate? În acest caz, se cuvine să revizuim o mulțime de idei privind legile formării sale. Cercetătorii Institutului de geologie al U.R.S.S., scrie revista „Sputnik", au încercat să rezolve acest front de ipoteze, și anume problema originii Pacificului căci pentru a avea repere în căutarea de minerale trebuie știut cum e structurat și cum se schimbă „corpul" Pămîntului. După opinia acestor cercetători, deriva continentelor poate fi considerată, geologic, demonstrată. Dar această derivă nu îngloba Pacificul. S-a stabilit că pe imensul fund al acestui ocean crusta terestră nu are un strat de granit care s-ar fi concentrat într-o altă regiune a Terrei. Altfel spus, Terra noastră a fost asimetrică de la început...

Ce înseamnă aceasta? Un fenomen unic al naturii? De loc. Se pare că asimetria formei este o lege logică pentru numeroase planete ale sistemului solar și se explică prin eterogenitatea structurii apărute de la formarea lor. Rezultatele explorării spațiale depun mărturie în favoarea acestei concluzii. Fotografiile făcute acum 10 ani feței ascunse a Lunii au arătat că ea este asimetrică în raport cu planul care-i divizează suprafața în partea vizibilă și invizibilă.

Ipoteza de față, afirmă susținătorii ei, a fost confirmată și prin studiul altor planete. De exemplu depresiunea Caloris ocupă aproape o treime din suprafața lui Mercur. Pe Marte se distinge o concentrare pronunțată a „mărilor" în emisfera sa nordică.

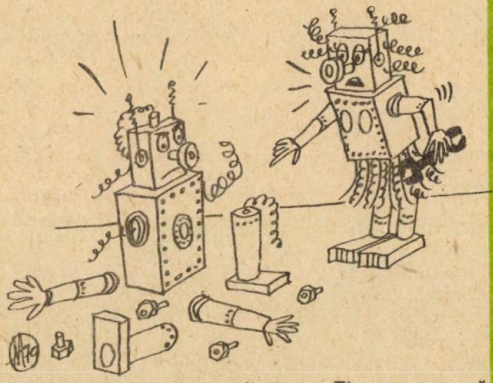
— La mulți ani!!!



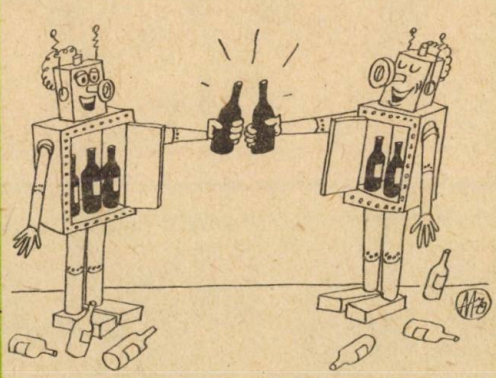
— Ce ne facem nevastă? invitații trebuie să sosească, iar nesuferitul ăsta de curcan nu vrea cu nici un chip să stea la cuptor!!!

Desene de ADRIAN ANDRONIC

Fără cuvinte



Trebuie să te montez din nou. Ți-am spus că de revelionul ăsta să nu mai dansezi dansuri moderne!!!



— Ospătar, să mai vină un rînd...
— Vineee!!!

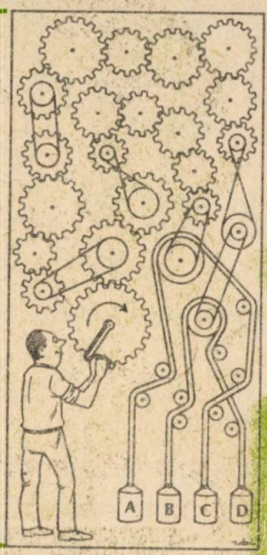
JOCURI JOCURI

NOUA PITICI

Care sînt piticii care poartă ciuperci complet identice?

PATRU GREUTĂȚI

Care dintre cele patru greutăți indicate cu literele A, B, C și D se vor ridica și care se vor lăsa în jos în momentul în care se va pune în funcțiune manivela în direcția indicată de săgeată?

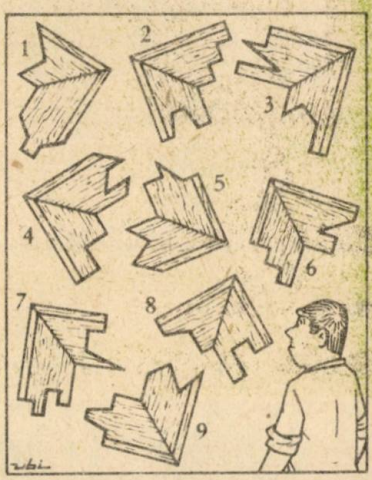


DOUA DESENE

Între cele două desene sînt mai multe diferențe. Puteți să precizați care sînt ele?

PATRATUL

Cu numai patru din cele nouă fragmente prezentate în desen este posibilă reconstituirea unui pătrat. Care sînt cele patru fragmente?



DEZLEGĂRI

NOUĂ PITICI

Numerele 2, 5, și 7

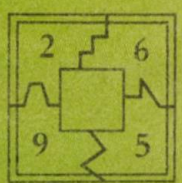
DOUĂ DESENE

1) *Trompa elefantului;* 2) *Piciorul elefantului;* 3) *Intrarea la circ;* 4) *Steagul de pe acoperiș;* 5) *Cortul;* 6) *Picioarele scaunului;* 7) *Roata căruței;* 8) *Motul de pantof;*

PATRU GREUTĂȚI

Se vor ridica greutățile A și D, se vor lăsa în jos cele indicate prin literele B și C.

PĂTRATUL



mașina de cusut

VERONICA

Trei variante, trei soluții practice:

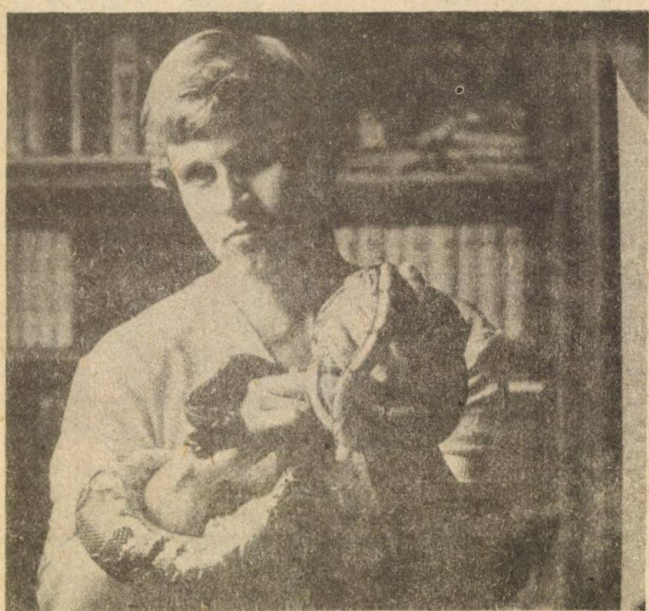
În magazinele și raioanele specializate ale Comerțului de Stat se găsesc trei variante ale mașinii de cusut VERONICA: tip normal (prețul 2 020 lei), tip normal cu picior de metal (prețul 2.020 lei) și tip mobilă (prețul 2.270 lei). În funcție de spațiul disponibil din locuința dv., alegeți unul din aceste tipuri. Mașina de cusut VERONICA reduce efortul fizic, dîndu-vă posibilitatea să vă concentrați mai mult asupra cusutului în sine. Cu mașina de cusut VERONICA puteți executa: cusătură dreaptă, tivire, stopare, vătuire, rabatare, broderie, încrețire și multe alte cusături.

Mașina de cusut VERONICA se vinde cu plata în 18 rate lunare.

ÎNTÎMPLĂRI ADEVĂRATE

COLECȚIONAR DE... ȘERPI

• Un student la biologie și pașnicele lui... cobre • Șerpii sînt trimiși prin poștă! • A fost salvat un piton uriaș • Obiectivul științific al unei reale pasiuni



Copiii din cartier așteaptă cu nerăbdare ca Vladimir Dimitriev, student la Facultatea de Chimie-Biologice, să-și scoată la plimbare șerpii. Odată ajuns în parc, el scutură cu precauție sacii în care-i ține și, după o clipă, o panglică nisipiu-cafenie alunecă în iarbă: cobra. Privirea ei imobilă vrea parcă să hipnotizeze publicul. Mișcările lente ale splendidei reptile în direcția spectatorilor par agresive, dar Vladimir îi liniștește: nu aveți teamă, așa avertizează ea că e gata să se apere. Cobrele sînt în general pașnice. De altfel, tot pașnic e și pitonul regal, șarpele negru-argintiu, pe care-l ține înfășurat pe brat. Vladimir e de părere că șerpii sînt reprezentanții lumii animale cea mai lipsită de apărare. Ei mușcă foarte rar, numai cînd se cred amenințați. Marea majoritate sînt cu desăvîrșire inofensivi, aproape fragili ca și copiii: suferă de frig, nu suportă murdăria, sînt victimele bolilor infecțioase.

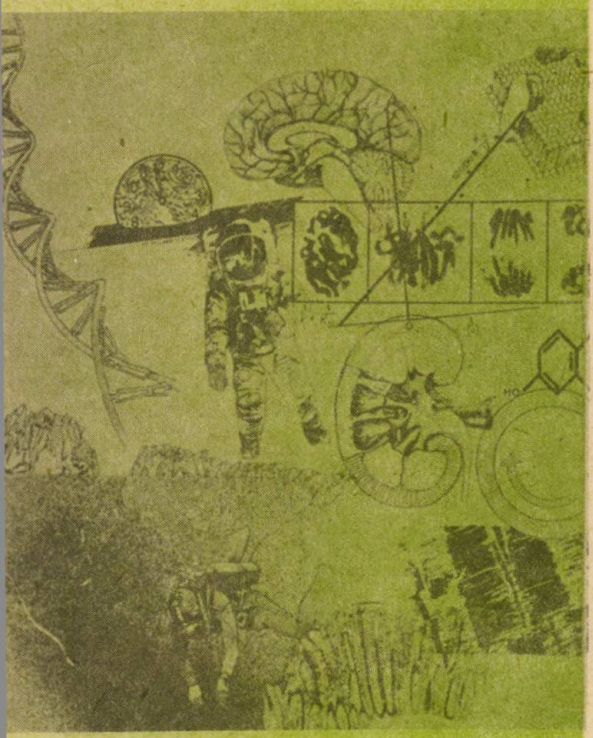
Lui Vladimir îi plac șerpii din copilărie. Spre sfîrșitul școlii avea vreo zece: vipere, șerpi, tot felul de reptile. Părinții, firește, n-au fost prea entuziasmați de acest gen de interes, dar n-au avut ce face. Cînd a trebuit să plece la militărie, tînărul și-a dăruit șerpii. După doi ani, întors în orașul său, Tula, de lîngă Moscova, a intrat la facultate și apoi și-a refăcut terariumul, reluînd legătura cu colecționarii de șerpi. În toată țara, scrie revista „Priroda", nu sînt decît vreo 10, așa că se cunosc bine, își scriu, fac schimb de informații și chiar de exemplare pentru neobișnuitele lor colecții. Șerpii și-i trimit prin poștă, expediați ca niște simple colete. O călătorie oricît de lungă e suportată perfect de reptile dacă sînt puse într-o lădiță de lemn, pe alocuri găurită, căptușită cu burete și avînd un cuib de fîn.

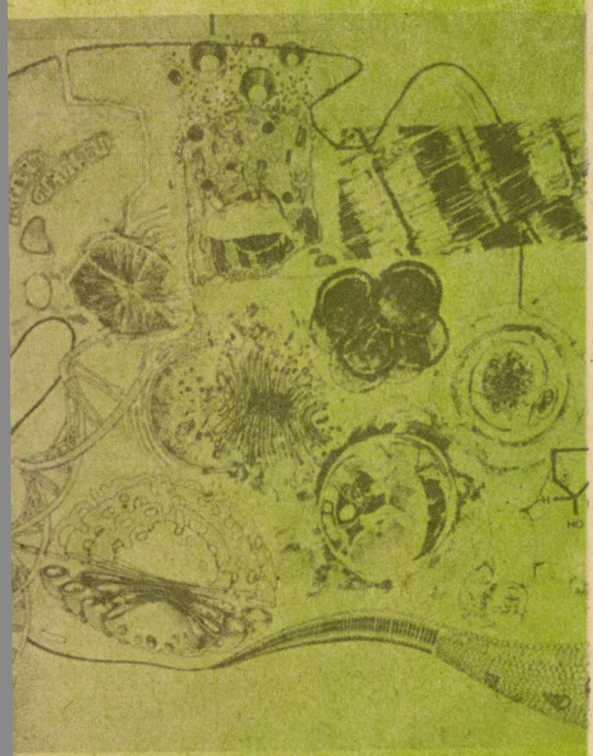
Studentul la chimie-biologie a devenit nu numai colecționar dar și un real cunoscător în materie de șerpi. Specialiștii grădinii zoologice din Moscova îi cer adesea sfatul, (tînărul a și participat la ultima conferință unională a herpetologilor), de altminteri Vladimir a început să și vindece aceste animale. Iată o întîmplare care relevă priceperea, răbdarea și curajul tînărului biolog. La Tula venise o menajerie; pitonul ei, uriaș, ajunsese aici de la un circ unde nu mai vroia să asculte dresorul pe care-l ataca cu furie. La menajerie, uriașul agresor refuza orice mîncare, rămînînd zile întregi nemișcat. Toți credeau că pitonul, în scurt timp, va muri. Vladimir, însă, după o minuțioasă consultație și un laborios tratament, l-a salvat; el a pregătit un amestec nutritiv pe care l-a introdus în gura șarpelui, puțin cîte puțin, picătură cu picătură, prin intermediul unei seringi lungi.

... Colecționarea, creșterea și îngrijirea șerpilor a devenit pentru studentul de la biologie o pasiune care l-a orientat munca științifică. De fapt, care e obiectivul urmărit? Ce vrea el pe urmă, cînd studența și jocul de-a „vrăjitorul-îmblînzitor-crescător-de-șerpi" se va sfîrși? Iată răspunsul său: „Omul distruge de multă vreme, cu sălbăticie, șerpii ca pe niște dușmani. Din pricina acestei nedrepte înverșunări, unii dintre ei au devenit foarte rari. Nu va trece mult și va trebui să învățăm să creștem șerpi în condiții artificiale". E tocmai ceea ce viitorul biolog se pregătește să facă.

CANICULA...

Tanya, un elefant care cîntărește patru tone, suferă foarte mult de pe urma zilelor călduroase. Iată motivul pentru care îngrijitorii grădinii zoologice din orașul Lincolnshire (Anglia) îi oferă mereu plăcuta ambianță pe care o conferă o plimbare și o baie prelungită în mare.





ANCHETĂ

ASTĂZI ÎN MEDICINĂ

Care sînt progresele realizate? Ce perspective se întrevăd într-un domeniu atît de vast, atît de complex ca studiu şi care înseamnă în esenţă sănătatea oamenilor? Ne-am îngăduit să citãm părerile a două personalităţi româneşti — prof. dr. doc. Ion Bruckner şi dr. Marc Steinbach de la Institutul de Medicină Internă, privind progresul tehnicilor de laborator în cardiologie, precum şi a unor specialişti francezi, ale căror declaraţii au fost consemnate de Igor Barrère în săptămînalul „Le Point". Este vorba de: Prof. Georges Mathé, cancerolog, şef de serviciu la Institutul de cancerologie şi imunogenetică de la spitalul Paul-Brousse de la Villejuif, o recunoscută competenţă pe plan mondial, Robert Slama, cardiolog la Spitalul Lariboisière, prof. Jean Hamburger, nume celebru în medicina contemporană, directorul serviciului de cercetări de la Spitalul Necker, prof. Pierre Royer, şeful serviciului clinic de boli de rinichi şi al metabolismului la copil, Paris, prof. Daniel Widlocher, şeful serviciului de neuropsihiatrie de la Salpêtriére şi în încheiere, iarăşi o personalitate românească, prof. dr. doc. Ştefan Berceanu, directorul Centrului de hematologie de la Spitalul Fundeni, Bucureşti.

Sînt doar cîteva domenii de mare interes în care s-au obţinut o serie de rezultate ce justifică optimismul.

CARDIOLOGIE

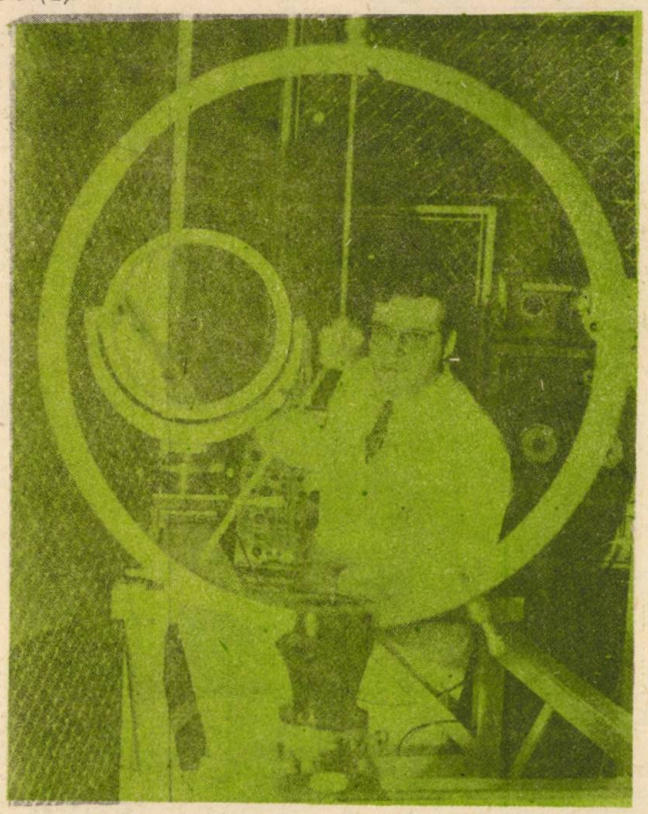
Un domeniu avid de progres tehnic

Prof. dr. doc. **ION BRUCKNER**
şi *Dr.* **MARC STEINBACH**

„În ultimii 30 de ani, dezvoltarea ştiinţelor exacte, a fizicii şi a chimiei şi aplica-

Cîteva dintre cele mai moderne tehnici de investigare. În cele două imagini prezentate mai sus și jos aparatajul necesar în vizualizarea funcționării normale sau patologice a inimii cu ajutorul ultrasunetelor, așa dar ecocardiograma (1) și folosire laserului (2).

grafia. În ceea ce privește „aplicabilitatea", se poate spune că puține metode de diagnostic medical o egalează. Necesitînd o aparatură relativ simplă, o foarte mică cheltuială materială „de exploatare", dînd un răspuns imediat, interpretabil pe loc, permițînd prin aceasta o urmărire continuă (monitorizare) și fiind un ultimul timp, după cum se știe, susceptibilă de o completă automatizare, de la înregistrare pînă la diagnostic, se înțelege ușor de ce această metodă a supraviețuit tuturor încercărilor la care a fost supusă în cei 60 de ani de cînd a apărut, de ce a ieșit din preocuparea unui cerc îngust de specialiști și a trecut



rea tehnologică a cunoștințelor noi dobîndite a avut ca urmare o extraordinară dezvoltare a mijloacelor de laborator aplicate în acest domeniu.

Pentru popularitatea ei, în mare parte bine meritată, vom începe cu electrocardio-

în metodologia de diagnostic a oricărui cardiolog, și de ce ar trebui de fapt să fie nu numai la îndemîna oricărui internist dar chiar a fiecărui medic de medicină generală.

De altfel, simpla trecere în revistă a metodelor de laborator de care dispune azi cardiologia scoate în evidență marea varietate a mijloacelor tehnice la care face apel: înregistrări bioelectrice, radiologie simplă, cu substanțe de contrast și dinamică, fenomene piezoelectrice, televiziune și telemetrie, ultrasunete, traductoare cu fotocelule sau cu termistori, analiza automată analogico-digitală a unor fenomene fizice culese pre sau intracardiac, radioizotopi, determinări de gaze, determinări chimice de substanțe indicatoare, determinări de biochimie clasice, de imunochimie, enzimologie, radioimunochimie, cromatografie în fază gazoasă. Lista nu este exhaustivă și este sigur provizorie. Ea se va mări probabil rapid. Cu greu găsim un alt domeniu al patologiei care să fie atît de avid de progres tehnic, în ceea ce privește metodologia diagnosticului. Și totuși, eficiența ultimă nu este întotdeauna proporțională cu spectaculozitatea procedeelor tehnice. Din fericire, cele mai adecvate metode pentru aplicarea în masă cu scopuri de depistare și prevenire sînt și cele mai simple, cele mai ieftine. Dacă vor fi judicios exploatate, eficiența lor va fi mare. Aceasta nu exclude necesitatea metodelor tehnologice de vîrf".

ROBERT SLAMA

„Progrese evidente ale electrofiziologiei. Ecocardiograme, izotopi radioactivi și scaneri permit explorări cardiace fără intervenție chirurgicală. Ordinatorul permite analiza automată a electrocardiogramei. Stimulatorii cardiaci cu litiu sînt din ce în ce mai mult folosiți, căci au avantajul unei aplicări îndelungate fără inconvenientul riscului radioactiv al stimulatorilor izotopici. Aceste noi tehnologii permit depistarea precoce nu numai a bolilor cardiovasculare, dar și a factorilor de risc. Anchetele familiale, examinînd antecedentele unui bolnav sau ale unui om sănătos,

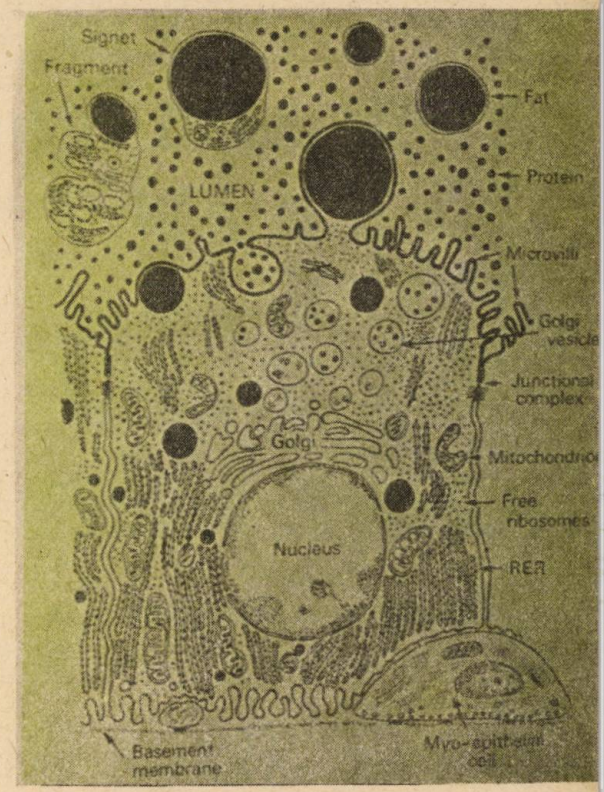
dau prețioase indicații. Și, atunci cînd sînt detectate predispoziții la o boală sau alta, aceasta poate fi adesea prevenită. Cea mai mică anomalie lipidică este un semnal de alarmă. Trebuie să-i învățăm pe tineri să evite capcanele alimentare, proastele obișnuințe".

PEDIATRIE

Valoarea laptelui matern

PIERRE ROYER

„Paradoxal, mare „noutate" în pediatrie, este revenirea la laptele matern. În ciuda progreselor tehnice privind pregătirea lăpturilor pentru noii născuți, îndeosebi lăpturile „maternizate" cum se numesc, se recunoaște astăzi că laptele matern este cea mai bună hrană posibilă pentru copii. Desigur, compoziția sa nu este încă foarte bine cunoscută, în deosebi pentru că variază de la începutul pînă la sfîrșitul lactației și că nu este aceeași ziua ca în timpul nopții. Dar se știe că laptele conține tot ce este necesar noului născut în diferitele etape ale dezvoltării sale. Inclusiv o întreagă serie de substanțe — imunoglobulinele în special — care joacă un rol fundamental în apărarea împotriva virusurilor și bacteriilor, mai cu seamă față de periculoasele enterobacterii. Reversul medaliei: unele virusuri sau



Alveola laptelui matern

bacterii, unele toxine (nicotina, alcoolul, drogurile, dar și pilulele anticoncepționale și produsele medicamentoase sau chimice) pot să fie transmise copilului prin laptele mamei. Totuși, alăptarea la sînul mamei rămîne mijlocul privilegiat de hrană al noului născut".

NEUROPSIHIATRIE

Căi promițătoare pentru clinică

DANIEL WIDLOCHER

„Au fost făcuți pași importanți în ultimii ani, în domeniul fiziologiei creierului, care au condus la descoperirea sau la mai buna cunoaștere a unei întregi serii de substanțe produse de creier. Unele dintre ele sînt foarte învecinate cu morfina și derivații ei (se numesc „endorfine"), dar nu se știe încă foarte bine cum se pot aplica aceste descoperiri pe plan terapeutic. Cu toate acestea, pare din ce în ce mai evident că bolile mentale au ca origină fenomene biochimice. De aceea cercetătorii își orientează lucrările spre legăturile existente între „mental" și „fiziologic". Astfel că începe să se înțeleagă de ce un comportament patologic poate să antreneze dereglări fiziologice: anxietatea, de pildă, antrenează schimbări ale ritmului respirației, ceea ce poate provoca o senzație de sufocare și, prin aceasta, crește nivelul anxietății. De asemenea, pierderea sau privarea de somn au ca efecte certe depresiuni. Iată căi promițătoare de cercetare pentru clinică"

O imagine suprinzătoare a ceea ce obișnuit numim „creierul mic"

CANCEROLOGIE

Se vindecă astăzi tumori incurabile în urmă cu douăzeci de ani

Prof. GEORGE MATHE

„Nimic nu ne îngăduie să spunem că se întrevede marea victorie. Răul nu diminuează, dimpotrivă. De pildă, frecvența cancerului pulmonar, legat în principal de tabagism, crește mult, mai ales de cînd femeile au început și ele să fumeze. Se apreciază că în anul 2000, unul din doi oameni va fi victima unei tumori pulmonare. De aceea, cercetarea pe toate fronturile rămîne indispensabilă, deoarece cancerul, sau mai corect cancerele, sînt legate de cele mai intime mecanisme ale materiei vii, dar și de mediul înconjurător, de modul de viață. De altfel, cercetarea a reușit să dea rezultate decisive pentru unele cancere. Se vindecă astăzi tumori care în urmă cu douăzeci de ani erau considerate incurabile".

Prof. ȘTEFAN BERCEANU

„Nimeni nu trebuie să uite că atît în limfoamele maligne cît și în leucemiile limfoblastice acute se ajunge în prezent la remisiuni complete, cu prelungirea duratei de viață de peste 10 ani, astfel că avem dreptul să considerăm că este posibilă vindecarea acestor boli maligne. Ajungerea la aceste deziderate pentru sănătatea publică necesită competență, înaltă responsabilitate și organizarea bine condusă a unor relații între diverse specialități"

GREFELE

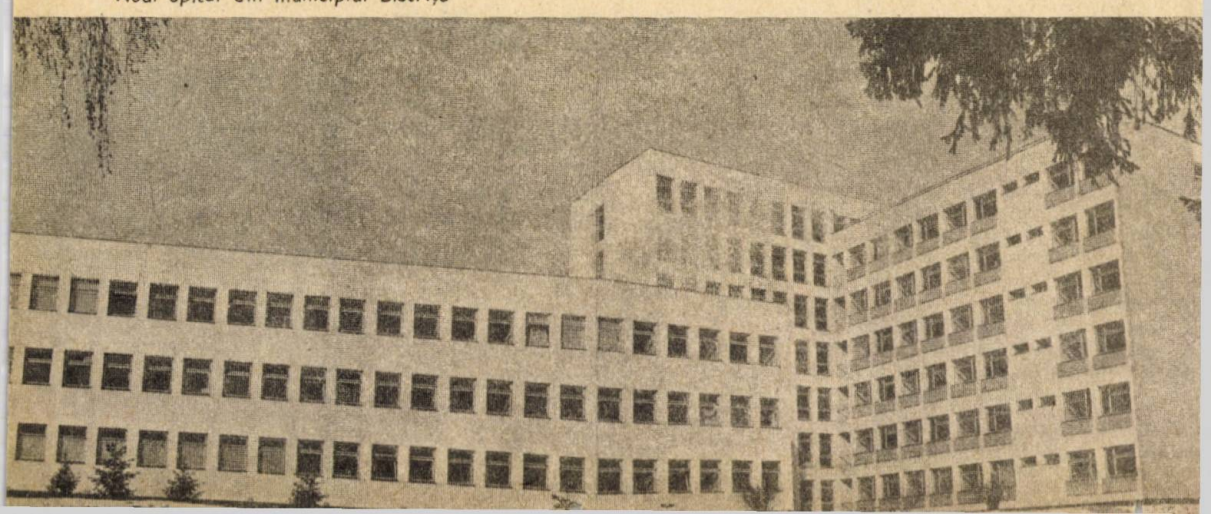
Fiecare individ este unic

JEAN HAMBURGER

„O descoperire de primă mărime a revoluționat în ultimii ani, întreaga „filozofie" a grefelor și transplantărilor și mai ales cea a biologiei și medicinii: descoperirea HLA, un sistem de antigene dat de cîteva gene ale cromosomului 6 al omului. Aici este, într-adevăr, un „indicator ereditar", dovada că fiecare individ este unic. Aici, de asemenea, se hotărăște respingerea sau acceptarea grefei, fie un simplu țesut sau un organ. Mai mult decît atît: se știe astăzi că genele HLA conțin predispoziții la unele boli cum este spondilartrita anchilozantă, o formă severă a reumatismului. Cei ce au un antigen de grefă (HLA-B27) sînt de o sută douăzeci de ori mai expuși la această boală decît ceilalți. La fel pentru diabet și unele boli ale sistemului nervos".

Anchetă realizată de **CATINCA MUSCAN**

Noul spital din municipiul Bistrița



MOZAIC SPORTIV

GHEORGHE MOCEANU

părintele gimnasticii românești

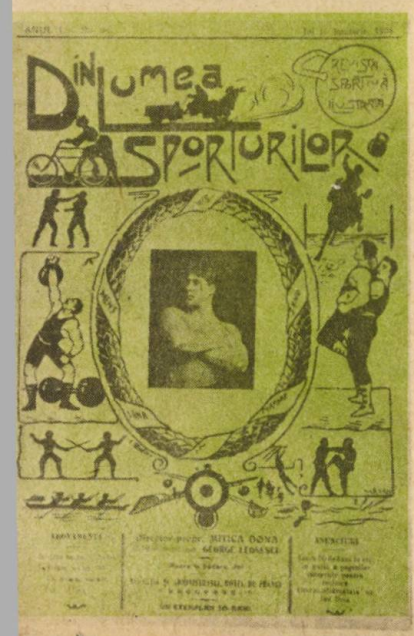
Cel mai vechi profesor de gimnastică, scrimă și dansuri naționale din țara noastră, **Gheorghe Moceanu**, s-a născut în satul Orman, din Transilvania, în anul 1835. Încă de tînăr, Moceanu a arătat frumoase aptitudini spre gimnastică și dansuri naționale. În anul 1861, Gheorghe Moceanu s-a stabilit la București, unde pe lîngă calitățile sale profesionale recunoscute se dovedește a fi și un înflăcărat patriot. Aici el desfășoară o laborioasă activitate și pe drept cuvînt poate fi numit „Părintele gimnasticii Române", așa cum îl denumește revista sportivă ilustrată „Din lumea sporturilor" nr. 9.

În anul 1862, Gheorghe Moceanu primește numirea definitivă ca Maestru de gimnastică și scrimă la Liceele Matei Basarab și Sf. Sava și la Școala de ofițeri. Ulterior, în 1868, a fost numit ca maestru de gimnastică și scrimă la Societatea Română de Arme și Gimnastică, la a cărei formare a contribuit foarte mult.

Aici el a avut ocazia să-și arate toate posibilitățile și talentul său de maestru al gimnasticii. Muncind neobosit, dînd dovadă de perseverență și înalt spirit pedagogic, Moceanu a ridicat o serie de sportivi cu renume ca Simion Petrescu, Lupu, Dumitriescu, Velcescu și alții.

În 1878 Gheorghe Moceanu, pleacă la Expoziția de la Paris unde reprezintă cu strălucire frumusețea dansurilor strămoșești. Face numeroase turnee, cu elevii săi, Velcescu și alții la Roma (1882), Madrid (1884), Calcuta (1896). În anul 1893 — Gh. Moceanu ajunge la Chicago (S.U.A.), unde studiază modul cum se predă gimnastica.

În semn de omagiu pentru meritele sale incontestabile, profesorului Gheorghe Moceanu i s-a instituit o cupă memorială, de către Federația Română de gimnastică, trofeu care se decerne anual, cu prilejul campionatelor internaționale de gimnastică ale României.



PRECURSORII SPORTULUI LUPTELOR DIN ROMÂNIA

La începutul secolului al XX-lea luptele greco-romane ocupau un loc de frunte între distracțiile bucureștenilor. Întrecerile aveau loc în arena Circului „Sidoli", situat pe malul drept al Dîmboviței, între Podul Mihai Vodă și Podul Senatului. Aici s-au organizat numeroase turnee de lupte. Unul dintre cele mai reușite concursuri a fost cel din anul 1902, desfășurat în sala Băilor Eforiei, numit dealtfel „Primul campionat al României". Întrecerile au avut un caracter larg fiind onorate de prezența unor „specialiști" ai stilului greco-romane cu o veche tradiție în acest sport, din Germania, Turcia, Ita-

Petre Sonda, încercînd o „aruncare" într-un spectaculos meci de lupte greco-romane

lia, Bulgaria etc. Printre cei care au evoluat s-a remarcat și tînărul în vîrstă de 19 ani, **Mitică Dona** (născut în București, la 28 noiembrie 1882), care a reușit cu acest prilej să-l învingă pe celebrul luptător indian **Clorento**.

Pentru strălucitele succese repurtate în sportul luptelor, în semn de prețuire a virtuților sale, **Mitică Dona** a fost răsplătit cu medalia de aur a Societății de gimnastică din Capitală (1904) și „Diploma de onoare și medalia de aur", acordate la Iași (1905). De mic copil el a simțit o atracție pentru sportul luptelor și exercițiile de gimnastică. El a înființat o școală de lupte în Capitală, propagînd un sistem propriu de instruire, editînd revista sportivă ilustrată „Din lumea sporturilor", al cărei director a devenit, odată cu apariția primului număr la 6 noiembrie 1907.

Credem că este interesant să arătăm cîteva date personale ale lui **Mitică Dona**, privind potențialul său fizic: avea înălțimea de 1,77 m, circunferința pieptului 1,26 m, bicepsul 46 cm, antebrațul îndoit 39 cm, circunferința gîtului 46 cm.

* * *

Unul dintre precursorii sportului luptelor din țara noastră, despre care se spunea că era „un atlet ca nimeni altul", a fost **Petre Sonda** (născut în comuna Copăceni, județul Ilfov, la 24 iunie 1895). El a avut destinul sportivului supus vitregiilor materiale și morale, în drumul său spre „înalta societate" a campionilor din acele vremuri. A făcut parte din asociația „Tirul", unde s-a antrenat sub grija cunoscuților profesori Gheorghe Moceanu și Nicolae Velcescu.

Debutul său s-a produs în anul 1908 cu prilejul unei serbări organizate de Liga Culturală, din inițiativa actorului Petre Liciu, evoluînd alături de Gheorghe Preoțescu, Mitică Dona, Manole Constantinescu, Nicolae Șerbănescu etc.

Începînd din 1908, Petre Sonda efectuează turnee în țară și peste hotare. A repurtat strălucite succese la Madrid, Lisabona, Paris, Praga, Rio de Janeiro, Sao Paulo, Montevideo, Buenos Aires etc. Palmaresul său este impresionant, iar faptul că niciodată nu a părăsit salteaua de lupte, fără a-și adjudeca una dintre medalii — vorbește de la sine despre forța și talentul acestui ilustru precursor.

În anul 1927, Petre Sonda participă la un ultim turneu desfășurat la Circul „Sidoli", abandonînd apoi sportul din cauza unui reumatism articular.

Despre personalitatea lui Petre Sonda, hebdomadarul ilustrat spaniol „Don Quijote", din 27 februarie 1919 nota: „Fără îndoială, specialiștii susțin că, cu timpul acest campion nu va mai fi doar al României, ci al lumii întregi..."

GHEORGHE CIORANU

ȘTIAȚI CĂ...

... anual pe Terra cad cel puțin 1 000 de meteoriți, din care sînt recuperați doar 10—15? În general, meteoriții sînt de trei feluri: din fier, din fier și piatră și numai din piatră. Au fost recuperați și meteoriți carbonici — bogați în substanțe bituminoase, precum și meteoriți numai din gheață, ca cel căzut în 1970 în zona Kievului. Gheața cosmică prin topire s-a transformat în apă, care degaja miros de amoniac, metan și hidrogen sulfurat.

*

... în 20 de ani, un fumător care consumă 20 de țigări, inhalează 7 kg de gudron? La această concluzie au ajuns 1500 de specialiști din 94 de țări, întruniți într-un congres internațional, avînd ca temă afecțiunile pulmonare, respiratorii, inclusiv cancerul.

*

... unele specii de pești se tămăduiesc de paraziți prin cură balneară? Acești pești își depun icrele pe cursul superior al rîului Angara, iar cura balneară și-o fac în lacul Irkan din nordul Buriației (Siberia). Substanțele chimice emanate de izvoarele care alimentează lacul, vindecă peștii de paraziți.

*

... anual se depun pe Terra circa 40 000 tone de „praf cosmic"? Deși acest „praf cosmic",

→

ŞTIAŢI CĂ...

în cea mai mare parte se întoarce în cosmos, greutatea pămîntului creşte de la un an la altul. Specialiştii au stabilit prin calcule că Terra a crescut în greutate în ultimii ... 500 milioane de ani, cu un procent de 0,01 la sută.

*

... ambalajele de tot felul au un rol nefast în poluarea naturii? Bazîndu-se pe anumite experimente, oamenii de ştiinţă au calculat următoarele: o cutie de tablă (tip conserve) aruncată la întîmplare într-o pădure, este distrusă de rugină abia după o sută de ani; un ambalaj de aluminiu se macină după 500 de ani; o pungă de plastic „supravieţuieşte" aproape 250 de ani; iar rezistenţa ambalajelor de sticlă se menţine 4—5 000 de ani.

*

... un meteorit în greutate de aproximativ 450 de tone, în căderea pe insula Saaremaa din Marea Baltică, în urmă cu 2500 de ani, a format un crater adînc de 160 m şi cu diametrul de 40—60 cm? În acest crater s-a scurs apa şi astfel s-a format lacul Kaali, în apropiere de coasta Estoniei.

*

... în 1173, Bonnano Pisano a început construcţia celebrului Turn din Pisa? Lucrările de construcţie s-au întrerupt de mai multe ori, culminînd cu perioada de 94 de ani (1178—1272) cînd nu s-a pus nici o cărămidă. Turnul din Pisa a fost gata în 1370. Iniţial, celebrul Turn s-a menţinut falnic pe verticală, iar tendinţa de înclinare s-a observat mult mai tîrziu. În urma măsurilor luate de municipalitatea din Pisa tendinţa de înclinaţie s-a atenuat şi sînt speranţe că turnul va fi salvat.

*

... uriaşele blocuri folosite de constructorii piramidelor egiptene nu sînt „sudate" prin mortar? Reţeta folosită nu a fost încă dezvăluită şi pînă acum nu s-a găsit o metodă mai bună.

*

... cercetătorii olandezi au ajuns la concluzia că nuca de cocos poate fi folosită drept cască de motociclist? Nuca de cocos este cea mai perfectă construcţie sferică din natură şi cel mai ideal model de cască. Masele plastice încă nu sînt în măsură să depăşească duritatea cojii nucii de cocos.

*

... la combinatul de fire din bumbac din Kolovka (U.R.S.S.) se produc ţesături care au proprietatea de a omorî microorganismele ce provoacă diverse maladii? Aceste ţesături sînt destinate confecţionării de halate medicale, lenjerie pentru bolnavi, scutece pentru noi născuţi, cît şi material de protecţie pentru cei ce lucrează la temperaturi înalte sau în condiţii de umiditate mare.

*

... „Steluţa de lamal" este cea mai nouă floare descoperită de botaniştii din Leningrad? Ea creşte dincolo de Cercul Polar de Nord, pe ţărmurile reci ale Mării Kara.

*

... În nord-vestul R.P. Chineze s-a descoperit o piatră de jad cu un volum de 61 m.c. şi cu o greutate de 160 tone? Piatra are culoarea verde ca smaragdul, cu dungi roşii şi albastre şi îndeplineşte condiţii optime de exploatare, găsindu-se la adîncimea de un metru de sol.

*

... muzica zgomotoasă dăunează florilor din casă, iar cea clasică, mai ales cea de Chopin, are o influenţă pozitivă?

*

... electricitatea emisă de flori poate fi detectată de aparate electronice?

*

... francezii pronunţă 350 silabe pe minut, japonezii 310, iar băştinaşii Polineziei, Microneziei şi Melaneziei, doar 50 silabe pe minut? Englezii emit 220 silabe pe minut, iar americanii — deşi vorbesc cam aceeaşi limbă —, pronunţă doar 150—175 silabe pe minut.

*

... La Rudna Glava (Iugoslavia) arheologii au descoperit o mină veche de 7000 de ani? Cu cinci milenii înaintea erei noastre la Rudna Glava se exploata cupru, malahit şi asurit. Această mină este cea mai veche din Europa.

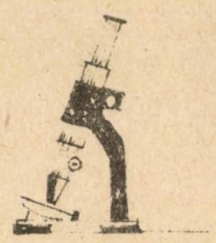
*

... Institutul Worldwatch a calculat că pe Terra, în fiecare an, circa 100 miliarde de dolari se transformă în fum de ţigare? În ceea ce priveşte consumul mediu pe locuitor, în fruntea listei se situează S.U.A. cu 2750 ţigări, Japonia cu 2600 şi ţările Europei cu pînă la 2000 ţigări.

ŞTIAŢI CĂ...

ANALIZELE MEDICALE

Importanţa, rolul şi scopul unor investigaţii biologice explicate de doi specialişti



Cu mai bine de un secol în urmă, în fiziologie a fost introdusă noţiunea de „homeostazie", ceeace înseamnă constanţa compoziţiei biochimice atît a mediului intracelular, cît şi a mediului extracelular. Fără această constanţă relativă, viaţa nu ar fi posibilă. Fiecare parametru biochimic (glicemie, sodiu, potasiu, uree, etc.) are limite compatibile cu viaţa. Mecanisme extrem de complicate intervin în permanenţă în menţinerea acestor valori în cadrul unor variaţii „fiziologice", variaţii impuse de permanentul schimb de substanţă între organism şi mediul din jur. Să nu uităm că zilnic peste 3000 grame substanţă solidă, lichidă şi gazoasă pătrunde în organism odată cu alimentele, lichidele consumate şi aerul inspirat, şi o cantitate echivalentă părăseşte organismul pe căile digestivă, renală, cutanată şi respiratorie. În aceste condiţii, devine evident că în raport cu ciclul de aport şi ciclul de eliminare, concentraţia sanguină a unor compuşi biochimici va oscila în anumite limite considerate ca „normale" sau „fiziologice". Pentru acest motiv, se obişnuieşte ca prelevările de sînge pentru investigaţiile de laborator să fie făcute „pe nemîncate" sau cum se mai spune, în condiţii „bazale".

Progresele tehnice înregistrate în secolul nostru au dus la cunoaşterea din ce în ce mai precisă a compoziţiei biochimice a lichidului extracelular, oglindit cu suficientă precizie în sînge, mediul biologic cel mai accesibil investigaţiei. Trebuie însă menţionat, că pe lîngă determinarea concentraţiei sanguine a unor compuşi biochimici (glucoză, colesterol, trigliceride, sodiu, potasiu, calciu, uree, etc.), laboratorul clinic a imaginat numeroase probe biologice, care reflectă indirect compoziţia biochimică a sîngelui. Astfel, problele de disproteinemie (etichetate incorect ca „probe hepatice") exprimă dezechilibrul biochimic produs de alterarea componentelor proteice ale sîngelui, care se întîlnesc adeseori în afecţiuni hepatice, dar care pot să apară şi în numeroase alte situaţii. În aceste condiţii, investigaţiile biochimice trebuiesc privite cu prudenţă, şi interpretate totdeauna în contextul clinic al bolnavului. Există afecţiuni grave, în care investigaţiile biologice uzuale pot să se înscrie în cadrul limitelor normale, şi dimpotrivă, afecţiuni incomparabil mai puţin grave cu o alterare marcată a unor probe biologice. Acesta este unul din motivele pentru care considerăm că este bine ca interpretarea probelor biologice să fie lăsată în seama medicului.

Înainte de a trece în revistă valorile normale şi semnificaţia unor constante biologice, trebuie să atragem atenţia, că o interpretare corectă a lor nu se poate face fără a ţine seama de 3 factori posibili de eroare:

1. Valoarea unei substanţe determinate în sînge sau în alt produs biologic, poate fi exprimată în unităţi de măsură diferite. De exemplu, glucoza sanguină (glicemia) poate fi exprimată în grame / 1, miligrame / 100 ml, sau în milimoli/1. Astfel, aceiaşi valoare poate să fie notată: 1 g/1, 100 mg/100 ml sau 5.5. mMol/1. Ultima notaţie este din ce în ce mai frecvent utilizată în multe ţări, creind uneori confuzii şi nedumeriri în rîndul celor neavizaţi.

2. O aceeaşi substanţă chimică din sînge, de exemplu glucoza, poate fi dozată prin mai multe metode, fiecare din ele avînd „normalul" său. O glicemie de 120 mg/100 ml, determinată printr-o metodă mai veche (dar foarte frecvent folosită încă în multe din laboratoarele noastre), care este considerată ca normală, în condiţiile folosirii unei dozări cu o metodă mai sensibilă, poate indica prezenţa unui diabet zaharat manifest. Pentru acest motiv, înainte de a judeca o valoare biologică este bine să se cunoască „limitele normale"

în cadrul metodei de determinare folosite.

3. Pe lîngă situaţiile patologice, în care de obicei valoarile biologice prezintă mari deviaţii de la normal, există numeroase situaţii „fiziologice" în cadrul cărora o modificare (de obicei minimă) a unor probe biologice nu are semnificaţie patologică. Asemenea situaţii fiziologice sînt sarcina, efortul, intervalul scurs de la ultima masă etc. Există unele persoane obsedate de o „analiză" care determinată în două laboratoare diferite indică valori diferite, fără a ţine seama de faptul, extrem de important, că ceea ce caracterizează omul viu, în activitate este „variabilitatea"; că păstrîndu-se în anumite limite, o anumită constantă biologică urmează o cale ondulatorie impusă de necontenitele schimburi cu mediul din jur.

În cele ce urmează, vom trece în revistă cîteva din „constantele biologice" cele mai folosite în practica medicală.

GLICEMIA

Glicemia, sau glucoza din sînge, are *valori normale* cuprinse între 60-110 mg/100 ml (0,6-1 gr/1), dacă se foloseşte metoda coortotoluidină şi între 70-120 mg/100 ml (0,7-1,20 g/1), pentru metodele ce folosesc principiul reducerii. Determinări ale glucozei făcute pe ser sau plasmă, au valori normale cu aproximativ 15% mai mult decît cele mai sus amintite. De aci decurge necesitatea specificării produsului biologic, pe care s-a făcut dozarea, şi notarea pe buletinul de analiză a valorilor normale în cazul respectiv. Obţinerea unor valori crescute peste cele indicate ca normale constitue un semnal de alarmă, care necesită în primul rînd repetarea analizei sîngelui cuplată cu determinarea glicozuriei, adică a glucozei din urina de 24 ore. Pot exista mai multe aspecte:

— **Glicemia crescută, însoţică de glicozurie** (care la normal este absentă) reprezintă cei doi parametri, care se întîlnesc în diabetul zaharat clinic manifest. În cele mai multe cazuri, apariţia glucozei în urină, este determinată de valoarea unei glicemii, care se găseşte între 160-180/ mg/100 ml, valoare care indică depăşirea pragului renal, cînd rinichiul lasă să treacă glucoza în urină.

— **Glicemie crescută** (peste anumite valori stabilite în funcţie de vîrstă) şi avînd în medie o valoare mai mare de 140 mg/100 ml, dar cu **glicozurie absentă**, indică prezenţa unui diabet zaharat, în cadrul căruia bolnavul prezintă un prag renal crescut; se întîlnesc cazuri de valori ale glicemiei de 200 mg/100 ml, cu glicozurie absentă.

— **Glicemia normală şi glicozuria absentă**, în cazul cînd bolnavul nu prezintă din punct de vedere clinic nici un fel de suspiciune, poate pune diagnosticul de normal, din acest punct de vedere. În cazul în care bolnavul prezintă obezitate, sau unele circumstanţe clinice particulare (paradentoză, infecţii care se vindecă greu, dermatoze, prurit genital, etc.) deşi valorile glicemiei sînt normale şi glicozuria absentă se impune efectuarea sub control medical a unor probe funcţionale, cum ar fi hiperglicemia provocată pe cale orală sau pe cale intravenoasă, etc., probe care sînt în măsură să precizeze dacă aceste aspecte clinice se datorează unui diabet.

— O situaţie mai deosebită se prezintă atunci cînd bolnavul are **glucoza prezentă în urină şi glicemia normală.** Rezolvarea acestei probleme, trebuie precedată de o reverificare a dozării glicozuriei, urmărind în mod special, ca recipientul în care se strînge urina să fie perfect curat, iar urina să se strîngă corect pe intervalul de 24 ore, cînd se recomandă suprimarea oricărui medicament, care ar putea interfera cu reactivii de dozare.

În cazul în care glicozuria rămîne totuşi prezentă, la indicaţia medicului se vor face unele investigaţii suplimentare, cît şi urmărirea în timp a acesteia în vederea diagnosticării diabetului renal.

Variaţii fiziologice ale glucozei în sînge. După ingestia de alimente se constată o creştere a nivelului glucozei în sînge. Cercetări făcute asupra nivelului glicemiei în cursul zilei, în funcţie de mese, arată că după masa de prînz, glicemia creşte mai mult decît dimineaţa.

— *Vîrsta*, este unul dintre factorii care influenţează nivelul glicemiei pe nemîncate, care creşte direct proporţional cu aceasta; în cursul probei de hiperglicemie provocată, la fiecare decadă peste 40 ani, valoarea creşte cu 10 mg/ 100 ml.

— *În timpul sarcinei*, glicemia este cu 15—20% mai mică deoarece aportul de energie al fătului este dat de glucoza mamei.

— *Excesul ponderal*, este unul dintre factorii care alterează testul de toleranţă la glucoză.

— *Postul*, influenţează nivelul glicemiei, în special la obezi, şi la femeile gravide.

— *Repaosul la pat* prelungit mai mult de 3 zile, duce prin diminuarea utilizării glucozei periferice la alterarea vitezei de metabolism a glucidelor.

— *Stresul psihic*, face să crească nivelul glicemiei, datorită descărcării de adrenalină.

— *Efortul fizic* susţinut, duce la o scădere a valorii glicemiei.

Pe lîngă variaţiile fiziologice, nivelul glicemiei poate apărea fals modificat, în analizele de laborator, prin prezenţa în sînge a unor medicamente, care pot interfera cu reacţiile chimice folosite în dozare.

Glicozuria (glucoza în urină). La omul normal este absentă, sau în cantităţi atît de mici încît este dozabilă doar prin metode de mare fineţe.

Ce informaţii diagnostice ne furnizează o valoare glicemică modificată? O scădere constantă a glicemiei, caracterizează hipoglicemia, o tulburare care poate fi funcţională (ca de exemplu în obezitate), sau organică (ca de exemplu, în cazul existenţei unei formaţiuni secretante pancreatice). Primele se întîlnesc frecvent în practica medicală şi necesită o investigare mai complicată.

O creştere a glicemiei, caracterizează diabetul zaharat, afecţiune din ce în ce mai frecventă, care prin cercetările Centrului de Nutriţie şi Boli Metabolice din Bucureşti, indică un procent de aproximativ 4% din populaţia generală. Aproximativ 1/3 din cazuri nu sînt cunoscute, întrucît într-o primă etapă, boala nu are manifestări clinice caracteristice. Experienţa noastră arată că diagnosticul de diabet zaharat, se pune de obicei după o perioadă destul de lungă de la *debutul real*, măsurată uneori în ani, explicînd de ce, în momentul diagnosticării bolii peste 40% din bolnavi prezintă deja una din complicaţiile cronice degenerative (cardiopatie ischemică, retinopatie, arteriopatie periferică etc.). Acesta este motivul pentru care considerăm că glicemia trebue să constitue o investigaţie de rutină, iar în cazul suspicionării unei tulburări de glicoreglare, să se efectueze o hiperglicemie provocată.

LIPIDELE SANGUINE

Fracţiunile grase din sînge cuprind lipidele totale, colesterolul, trigliceridele, fosfolipidele, acizii graşi. Acestea se pot determina fie în ansamblu, constituind tabloul lipidic, care coroborat cu datele clinice poate pune diagnosticul şi clasifica dislipidemiile sau se pot determina separat, după cum consideră medicul că este indicat.

Colesterolul, cel mai frecvent solicitat, are variaţii fiziologice în funcţie de vîrstă, sex, zonă geografică, obiceiuri alimentare, profesie, etc. şi patologice cu valori crescute în hipercolesterolemia esenţială, în hiperlipemia esenţială, sindrom nefrotic, diabet zaharat dezechilibrat, sarcină, icter prin obstrucţie, hipotiroidie, ateroscleroză, pancreatite, etc. Valori scăzute, apar în boli severe hepatice (ciroză), hipertiroidism, denutriţie, infecţii bacteriene, hemopatii severe şi în unele afecţiuni genetice. În medie, valoare normală se găseşte între 150-250 mg/100 ml.

Un studiu efectuat în Clinica de Nutriţie şi Boli Metabolice Bucureşti, ne-a permis tabelarea valorilor normale în funcţie de sex şi decade de vîrstă, conform datelor de mai sus:

Decade de vîrstă (ani)	Bărbaţi mg/100 ml	Femei mg/100 ml
0—19	162 ± 20.14	164 ± 18
20—29	174 ± 30.53	178 ± 35
30—39	184 ± 30.00	184 ± 24
40—49	197 ± 35.27	196 ± 35.41
50—59	211 ± 34.00	208 ± 34.11
60—69	223 ± 32.00	222 ± 39.00

Lipidele totale, cu valori care variază în general destul de mult cu metoda şi standardul folosit, sînt considerate normale la nivelul de 400-800 mg/100 ml. Din cauză că nivelul lipemiei depinde de variaţiile celorialţi parametri lipemici, şi în special de cel al trigliceridelor, recoltarea sîngelui trebuie făcută în anumite condiţii şi anume: să existe 12-14 ore de la ultima masă din preziua recoltării; cu o săptămînă înainte să nu se facă abuz de grăsimi, dulciuri, alcool; bolnavul nu trebuie să fi avut variaţii în greutate, iar cu trei săptmîni înaintea recoltării, orice medicaţie antilipemiantă sau cu oestrogeni şi steroizi trebue întreruptă. După traumele acute, cum este infarctul miocardic, colesterolul poate scădea cu 25-50%, motiv pen-

tru care se indică recoltarea la 4-8 săptămîni de la accident. Valori crescute ale lipidelor serice, nu au nici o valoare fără respectarea acestor condiții de prelevare a probei. Variațiile fiziologice și patologice sînt declanșate de aceiași factori indicați la colesterol. De menționat că nerespectarea postului nocturn de 12-14 ore înaintea recoltării, afectează în mică măsură nivelul colesterolului, în timp ce lipemia este puternic modificată.

Trigliceridele participă alături de colesterol în stabilirea tipului de dislipidemie. În mod normal ele variază între 50-150 mg/100 ml. Nivelul lor, este puternic influențat de alimentație, în special de grăsimi și dulciuri, și de activitatea hormonilor și efortul fizic. Este deci necesar, ca la recoltare să se respecte aceleași indicații date pentru lipide totale. Variațiile fiziologice, care dispar odată cu cauza care le-a produs, se întîlnesc după mese, după efort fizic și în sarcină, unde dintre fracțiunile grase, trigliceridele sînt cele mai crescute. Variațiile patologice, au aceiași factori declanșatori ca și în cazul colesterolului și lipemiei. Studiul făcut în Clinica de Nutriție arată că în mod fiziologic are loc o creștere a valorii acestui parametru cu vîrsta, conform tabelului următor:

Decade de vîrstă (ani)	Bărbați mg/100 ml	Femei mg/100 ml
0—19	76 ± 26	68 ± 17
20—29	98 ± 33	78 ± 24
30—39	102 ± 29	82 ± 21
40—49	126 ± 47	102 ± 36
50—59	138 ± 39	124 ± 34
60—69	137 ± 43	132 ± 44

Lipidele totale, colesterolul, trigliceridele și studiul electroforetic al lipoproteinelor (lipidograma), sînt cei patru parametri minimi necesari stabilirii prezenței unei dislipidemii, clasificate conform indicilor adoptați de Organizația Mondială a Sănătății.

Creșterea lipidelor plasmatice, constitue una din cele mai frecvente tulburări metabolice, cunoscute sub termenul generic de dislipemii. Studii efectuate în diferite țări, arată că, frecvența lor se situează între 10 și 25% din populația generală. Cercetările efectuate de Centrul de Nutriție și Boli Metabolice din București indică o frecvență de 14% din populația aparent „sănătoasă". Prin ele însile aceste tulburări ne ridică probleme deosebite. Importanța lor derivă din acțiunea aterogenetică, pe care o posedă, reprezentînd unul dintre cei mai importanți factori de risc vascular. A descoperi la vreme o dislipemie, și a o trata, poate echivala cu prevenirea instalării unei leziuni vasculare degenerative (Manifestată de obicei prin cardiopatie ischemică, accident vascular cerebral, arteriopatie periferică, etc.). Interesant de menționat este faptul că, descoperirea unei dislipemii trebuie să fie urmată de combaterea ei activă. Experiența noastră demonstrează că aproximativ 1/3 din dislipemiile descoperite la timp răspund la regimul alimentar specific. Mai mult, scăderea lipidelor sanguine coincide cu scăderea incidenței complicațiilor cardiovasculare.

ACIDUL URIC

Acidul uric, vine ca adjuvant în stabilirea dislipidemiei de tip IV în care se găsesc valori crescute și tip II, unde apare o relativă hiperuricemie. La normal acidul uric are valoarea de 2-5 mg/100 ml. Variațiile fiziologice ale acestui parametru se datorează zonei geografice și modului de trai și alimentație a populației, procentajului de proteine din hrană. Se observă deasemeni variații în funcție de sex, vîrstă, factori genetici și hormonali. Variații patologice, în sensul unor valori crescute se evidențiază în gută, insuficiență renală cronică, în tratament cu ACTH sau hidrocortizon, în boli infecțioase etc. Valori scăzute apar după tratamentul cu medicamente uricozurice.

UREEA SANGUINĂ

Ureea sanguină, considerată în cazul unor valori crescute, ca prim semnal al unor tulburări renale, este unul dintre parametrii mai ușor de stăpînit și îngrădit în valorile normale prin regim alimentar, cînd starea funcțională a rinichiului nu este prea alterată, dat fiind că nivelul ei în sînge este dependent de aportul proteic alimentar. Normal se găsesc 20-40 mg/100 ml uree în ser. **Valori patologice** cu nivelul

ureei crescut apar în insuficiența renală acută și cronică, în diabetul zaharat, în hemoragii gastrointestinale, în urma vărsăturilor și diareei, în boli infecțioase. **Valori scăzute** apar atunci cînd funcția ureogenetică este perturbată ca urmare a unei leziuni profunde a țesutului hepatic. Tulburările renale puse în evidență prin creșterea valorii ureei, sînt studiate mai profund prin alte examene de laborator și probe funcționale care prin efectuarea lor necesită internarea bolnavului.

TESTE DE DISPROTEINEMIE

Stadiul funcțional al ficatului, se studiază prin probele de laborator cunoscute sub numele de teste de disproteinemie, dintre care cel mai des folosite sînt timolul și sulfatul de zinc. Valorile normale pentru reacția timol sînt de 0-4 unități Mac-Lagan. Pentru sulfatul de zinc, deși prin standardizarea metodelor de laborator rezultatul se preconizează a fi exprimat în unități Shank-Hoagland, cu valori normale cuprinse între 2-12 unități, se mai obișnuește și exprimarea în unități fotometrice cu normalul între 0-30 unități. Prezența unei dislipemii în care serul are aspect lactescent sau opalescent, duce la valori fals crescute ale acestor determinări. Se recomandă în asemenea cazuri, să se menționeze pe buletinul de analiză aspectul serului, pentru ca medicul să poată ține seama de această caracteristică în interpretare. În cazul unor valori crescute ale testelor de disproteinemie, se efectuează și alte analize mai sensibile cum este electroforeza și imunelectroforeza.

HEMOLEUCOGRAMA

Hemoleucograma reprezintă examenul sîngelui prin care se constată cantitatea în grame de Hemoglobină/100 ml, numărul de hematii (milioane/mm³), numărul de leucocite/mmm³ și formula leucocitară. Hemoglobina, ca și numărul hematiilor (globulele roșii) variază în funcție de sex și vîrstă. Astfel, valorile normale sînt:

	Globule roșii milione/mm³	Hemoglobină g./100 ml
Bărbați adulți	4,9 ± 0,7	15,0 ± 2,0
Femei adulte	4,3 ± 0,6	13,0 ± 2,0

Leucocitele, au la adult valori normale cuprinse între 4000-9000/mm³ cu o medie de 6800/mm³. Valori scăzute ale acestora pun diagnosticul de leucopenie, iar valori crescute indică un proces patologic, în cadrul căruia infecțiile sînt cele mai des întîlnite. Formula leucocitară, prin care se pune în evidență raportul procentual al leucocitelor, la normal are următorul aspect:

Granulocite neutrofile	50—70%
Granulocite eozinofile	1— 4%
Granulocite bazofile	0— 1%
Limfocite	20—40%
Monocite	4— 8%

Elementele hemogramei pot suferi și variații fiziolgoice legate de activitatea fizică, alimentație, altitudine, sarcină. Se recomandă recoltarea pe nemîncate.

VITEZA DE SEDIMENTARE A HEMATIILOR

Valori normale:
Bărbați .....1—10 mm/1 oră
Femei .....2—13 mm/1 oră

Variații fiziologice se observă în funcție de sex, la femei în timpul menstruației, cînd are valori crescute, în timpul sarcinei.

Variații patologice în fenomene inflamatorii, neoplasm, infarct, TBC, etc. Valoarea VSH-ului variază mult cu modul de recoltare și de lucru.

SUMARUL DE URINĂ

Unul din examenele cele mai simple de laborator, care poate da informații prețioase privind funcția renală este *examenul sumar de urină*. Valoarea sa este și mai mare dacă examinarea urinii se face respectînd cî-

teva condiții: individul să se afle pe o alimentație obișnuită și o hidratare normală; să se suprime aportul de lichide cu 8 ore înainte de prelevarea urinii; să se evite (sau să se cunoască) pierderile extrarenale de apă (prin transpirații, diaree, vărsături etc.); să se recolteze urina de dimineață, într-un vas curat, iar examenul să se efectueze la scurt interval după recoltare; să se cunoască volumul urinii din 24 h, cantitatea normală fiind situată în jur de 1500 ml.

Informațiile pe care le poate da un examen atent al urinii sînt foarte numeroase. Elementele de diagnostic pentru afecțiunile la care ne referim (pielonefrite, litiază urinară) pot fi sintetizate astfel:

— aspectul urinii: tulbure în pielonefrite; roșietic (datorită prezenței hematiilor) în litiaza renală în care calculul a lezat mucoasa urinară; floră microbiană în infecțiile urinare.

— reacția urinii trebuie interpretată ținînd seama de regimul alimentar al bolnavului. În condiții normale, urina are reacție acidă (pH între 6-6,5). Un regim bogat în carne accentuează aciditatea ei (pH sub 6) în timp ce un regim bogat în alimente vegetale și în lapte, vizează reacția către neutralitate (pH 7) sau chiar alcalinitate (pH mai mare de 7); în cazul unei infecții urinare pH este alcalin; pH este acidă în litiaza urinară, mai puțin acidă în litiaza oxalică și slab acidă în litiaza fosfatică. Modificarea pH urinari prin diferite metode, este o măsură utilă în prevenirea apariției calculilor cu o anumită compoziție,

—aprecierea densității urinare (care exprimă concentrația substanțelor dizolvate în ea) trebuie făcută în raport cu volumul urinii. Cu cît volumul urinii este mai mare, cu atît densitatea este mai mică și invers. La o diureză de 1500 ml, și la un regim alimentar normal, densitatea urinară se situează în jur de 1020. Cînd puterea tubilor renali de a concentra substanțele ce urmează a fi eliminate într-un volum cît mai mic scade, diureza crește, iar concentrația urinii scade. Acest lucru se întîmplă în unele pielonefrite cronice.

— proteinuria (albuminuria) este un indicator important al funcției glomerulare și tubulare. În mod obișnuit, prin porii capilarelor glomerulare trec zilnic aproximativ 30 g albumine și globuline. Acestea sînt reabsorbite la nivelul tubilor astfel încît în urina finală proteinele se găsesc într-o cantitate mai mică de 0,5 g/24 h. Întrucît tehnicile obișnuite de laborator nu evidențiază o proteinurie sub această valoare se vorbește în această situație de albuminurie absentă. Apariția proteinuriei trebuie să impună în mod obligator cercetarea originii și semnificației ei. În infecțiile urinare, proteinuria rareori depășește 1 g/24 h; în glomerulonefrite ea variază între 1-3 g (excepție cazurile evoluînd cu sindrom nefrotic în care poate depăși cu mult aceste valori); în litiaza renală necomplicată albuminoria este absentă.

— sedimentul urinar (examenul microscopic a 2-3 picături de urină) furnizează informații extrem de utile punînd în evidență elementele celulare, sărurile amorfe și cristalizate, prezența florei microbiene, a unor celule tubulare sau a unor paraziți. În mod normal sedimentul urinar conține celule epiteliale (ce se descuamează din pereții tubilor renali sau a căilor excretorii), un număr mic de leucocite și hematii, iar uneori săruri amorfe sau cristalizate. Unele tehnici apreciază cu precizie numărul elementelor figurate (hematii, leucocite, cilindrii), raportate fie la eliminarea pe minut, fie la eliminare pe ml. Într-un minut nu trebuiesc eliminate mai mult de 1000 leucocite, 100 hematii și 3 cilindrii. În infecțiile urinare leucocitele sînt prezente într-un număr mai mare, uneori alterate, alteori (cînd originea este în tubii renali) formînd cilindrii leucocitari.

Hematuria (prezența globulelor roșii în urină) definește prezența a mai mult de 1-2 hematii pe cîmp microscopic sau a mai mult de 1000 hematii/minut. Hematia microscopică se întîlnește, deobicei, în glomerulonefritele acute sau cronice. In litiaza urinară, hematuria poate fi macroscopică (cînd depășește 1 ml sînge la 1 l urină) sau numai microscopică, dacă calculul a rămas fixat la un anumit nivel.

Prezența în sedimentul urinar a cilindriilor de orice fel este patologică. Se cunosc numeroase tipuri de cilindrii în raport cu compoziția lor: determinarea lor o poate face doar medicul specialist, dealtfel ca și toate celelalte analize.

Dr. D. IONESCU-TÎRGOVIȘTE

Șef de lucrări, Clinica de Nutriție și Boli Metabolice, Spitalul Cantacuzino, București

Dr. chimist NATALIA MIHALACHE

Șeful laboratorului clinic al spitalului Dr. Cantacuzino, București

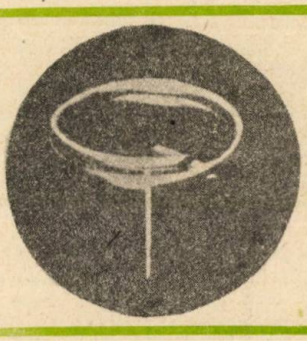
ACUPUNCTURA CONTRA ALCOOLISMULUI

● O perspectivă de vindecare fără greș a alcoolismului, fumatului și a altor năravuri similare ● Pacienții poartă un minuscul cercel-electrod

Alcoolismul, mai mult decît fumatul, face ravagii în mediile care se apucă de băutură cu inconștiență și nu găsesc puterea de a se opri la timp. Nu e necesară enumerarea tuturor consecințelor nefaste pe care le aduce acest viciu asupra sănătății individului și asupra echilibrului moral al societății. Tratamente pentru dezrădăcinarea alcoolismului s-au aplicat și se aplică, dar medicina nu a oferit încă vreunul radical; totuși, în numeroase țări ale lumii, de mai multe decenii, se întreprind cercetări cu rezultate din ce în ce mai fructuoase. Se pare că printre metodele ce oferă o perspectivă sigură de vindecare radicală este în primul rînd aplicația acupuncturii la această maladie specifică, dar și la viciul fumatului sau al deprinderii cu anumite droguri. Acest gen de vicii maladive, astăzi nu mai e o taină pentru nimeni, sînt legate direct de anumite procese patologice din celula nervoasă.

Marele avantaj al acupuncturii este, în fond, simplitatea ei, lipsa efectelor dureroase în cursul tratamentului sau a senzațiilor neplăcute (știm că acupunctura e folosită cu mare succes tocmai pentru eliminarea durerii, în anestezie operatorie ș.a.).

Doi chirurgi din Hongkong, medicii Wen și Chang, au utilizat acupunctura pentru a ușura durerile puternice de care sufereau alcoolicii, morfinomanii și alți maniaci ai narcoticelor, în perioada de abstinență; scopul inițial nu fusese decît înlăturarea sau măcar micșorarea senzațiilor dureroase, nu vindecarea propriu-zisă, pentru care bolnavii se supuneau altor tratamente,



Clipsul — electrod pentru ureche propus de cercetătoarea britanică M. Patterson

în primul rînd abstinenței; dar aplicînd acupunctura în omoplat și în pavilionul urechii, cei doi medici au descoperit cu surprindere că tratamentul lor nu numai că „ia durerea cu mîna", dar anulează în pacient orice dorință de întoarcere la alcool sau la narcotic. La o conferință internațională din 1973, doctorii Wen și Chang au prezentat un raport asupra cîtorva sute de cazuri de alcoolism și narcomanie, vindecate radical prin acupunctură.

Ulterior, aceiași medici au folosit electropunctura (stimularea electrică a punctelor active). Prin extinderea experimentului s-a ajuns la constatarea că pentru a vindeca total alcoolismul și morfinomania nu e nevoie decît acupunctura sau stimularea electrică a cîtorva anume puncte din pavilionul urechii; în cazul electropuncturii, se lucrează cu electrozi, fixați în punctele respective, spre care se trimite prin impulsii un curent electric, a cărui frecvență se reglează în funcție de organismul și starea pacientului; și chiar după primele 10—20 de minute de tratament încetau lacrimile bolnavului, dispăreau orice fel de dureri specifice, și în primul rînd durerile de cap, ca și starea atît de cunoscută de permanentă irascibilitate. Mai mult, pacienților le reveneau atît pofta de mîncare (în raport invers proporțional cu dispariția dereglărilor aparatului digestiv), cît și interesul pentru activitate și pentru viață, care elimina orice urmă de angoasă. Foștilor fumători de opiu le dispărea complet dorința de a-l mai

fuma după două ore de la tratament, iar fumătorii de tutun şi băutorii de alcool se dezvăţau complet de năravul lor în maximum două zile de tratament.

Cercel special, aplicat la rădăcina lobului

Iată cum se vindecă banalul fumător de ţigară: i se înfig cinci ace de oţel în punctele active din pavilionul urechii, singurul efort ce i se cere pacientului fiind ca între şedinţele de acupunctură dintr-o zi sau cel mult două să se abţină deliberat de la fumul de tutun inhalat, căci după aceea dorinţa însăşi va dispare definitiv. În acest sens, în unele ţări (Franţa, U.R.S.S.), se foloseşte un tratament eficient de 3—4 şedinţe, în cadrul cărora, timp de 15 minute, se introduc, la o adîncime de 1,5—2 milimetri, un ac de oţel, 3 de argit şi 4 de aur, avîndu-se în vedere aşadar în total şapte puncte active şi al optulea punct „nul", la rădăcina lobului. Această ultimă metodă a dat rezultate radicale în 82 la sută din czauri.

Metoda se îmbogăţeşte azi cu noi experienţe. Dr. L. Saks din Los Angeles (S.U.A.) a propus aplicarea în punctele necesare ale urechii a unor cîrlige speciale (ori a unor cercei minusculi), care să joace rolul de producători ai stimulului mecanic sau electric. În schimb, cercetătoarea britanică M. Patterson preferă folosirea unor clipsuri mobile, care nu sînt altceva decît nişte electrozi speciali şi care ar asigura un contact optim cu punctele active: un stimulator de buzunar devine de mare folos pacienţilor conştienţi şi doritori a se vindeca grabnic, şi care se simt în stare să-şi supravegheze singuri tratamentul.

Dar ceea ce e interesant în toată problema că, în ciuda efectelor incontestabile şi rapide, mecanismul însuşi al procesului vindecării nu a fost încă descifrat. Sînt, e drept, ipoteze logice, care cu timpul se vor verifica. Ceea ce se ştie precis deocamdată (şi poate constitui un răspuns la întrebarea: de ce tocmai urechea?), este că urechea omenească — sau mai exact, pavilionul — reprezintă unicul sector din pielea omului, în procesul de inervaţie al căruia ia parte şi aşa-numitul nerv arant, care controlează activitatea organelor interne: ramificaţiile principale ale acestuia trec în zona punctelor active celor mai prielnice pentru tratamentul alcoolismului şi narcomaniei; se presupune că excitarea acestui nerv ridică potenţialul punctelor active în cauză.

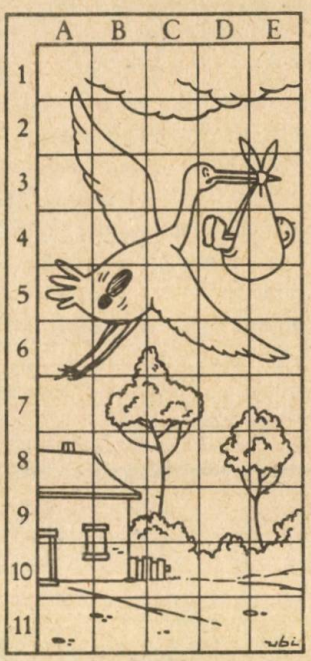
Se mai presupune că aceste năravuri se formează în „centrii plăcerii" din creier. Stimularea punctelor active care au legătură anume prin creier, prin această oglindă a organismului nostru, cu organele interne, ne poate conduce totuşi spre înţelegerea, în linii mari, a fenomenului, a mecanismului din cadrul procesului de extirpare a viciilor supărătoare (alcoolul, tutunul, drogurile)... Însă, chiar pînă la descifrarea totală a acestui

Ramificaţiile nervoase din pavilionul urechii şi punctele sale active

mecanism, important e în primul rînd faptul incontestabil al succesului şi simplităţii tratamentului. Se poate spera că o aplicare mai largă va izgoni din existenţa omenească toate aceste năravuri atît de rele, cu consecinţe de multe ori tragice.

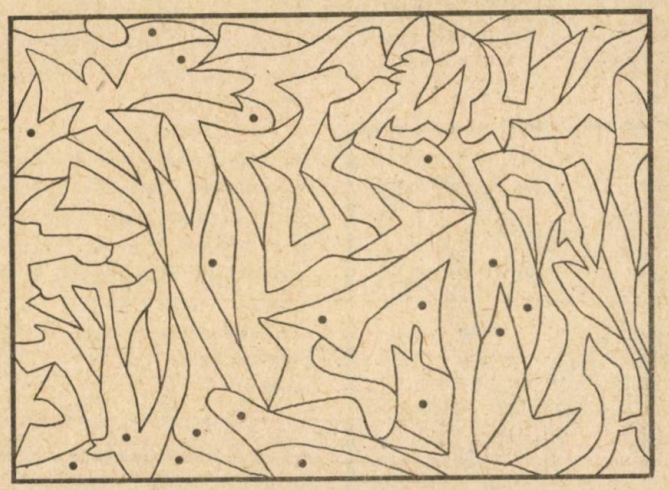
PAVEL ULMU

COORDONATE



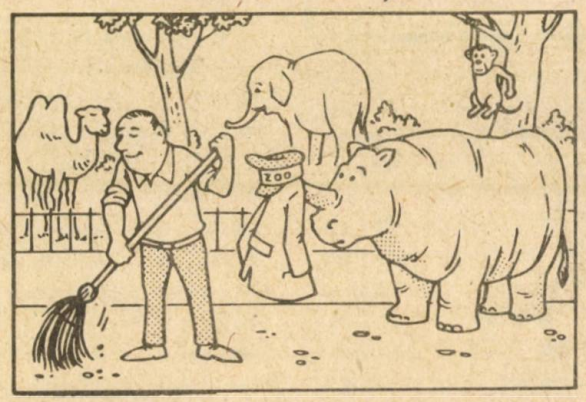
Precizați prin sistemul de coordonate (exemplu 1-A, 4-E etc.) care sînt cele trei casete identice din acest desen.

CE VA APARE?

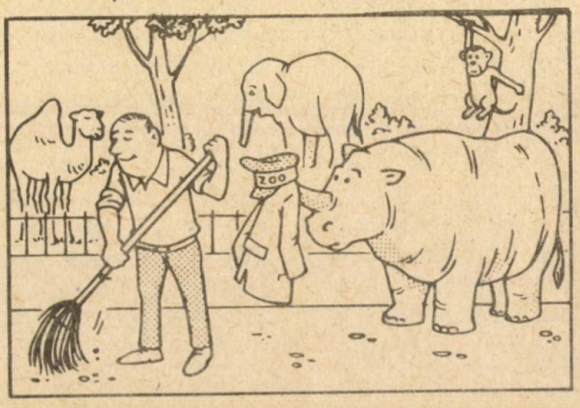


Inegrind spațiile în care se află plasate punctele negre, veți realiza un desen surpriză.

OPT DIFERENȚE



Desenul de sus este cel „original", iar cel de jos este o reproducere. Cel de-al doilea are opt mici diferențe pe care vă invităm să le precizați.



DEZLEGĂRI

COORDONATE

2—B, 5—D, 8—B.

CE VA APARE?

OPT DIFERENȚE

Trompa elefantului, mîna maimuței, cocoașa cămilei, picioarele din spate ale rinocerului și urechile, coada măturii, piciorul stîng al îngrijitorului, poziția hainei

Un plus de frumusețe – într-o casetă...

EGRETA

- **pudră compactă cu miros plăcut**
- **roşu de buze conţinînd extracte de sunătoare şi gălbenele**
- **fard de pleoape cu substanţe grase naturale**
- **parfum cu aromă rafinată**

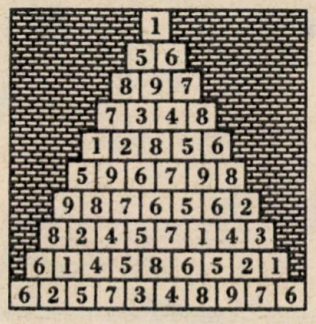
Avînd nuanţe moderne dar diferite, produsele de machiaj **EGRETA** sînt asortate în casete potrivit tipului de frumuseţe al fiecărei femei

Intreprinderea de produse cosmetice „MIRAJ"-Bucureşti

EGRETA

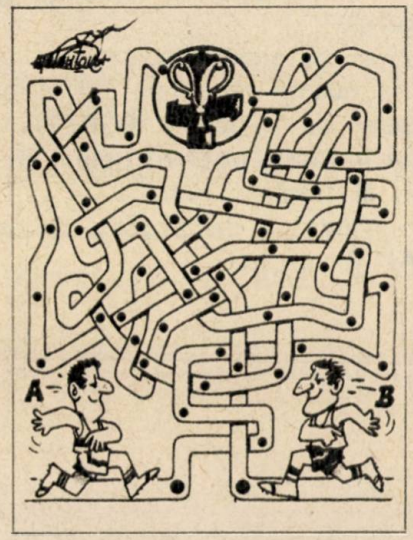
PIRAMIDA

Plecînd de la numărul 1, situat în vîrful piramidei, trebuie să ajungeţi la unul dintre numerele situate în casetele de pe ultimul rînd de jos cu condiţia ca, trecînd de la o cifră la alta neapărat învecinate, să totalizaţi 63.

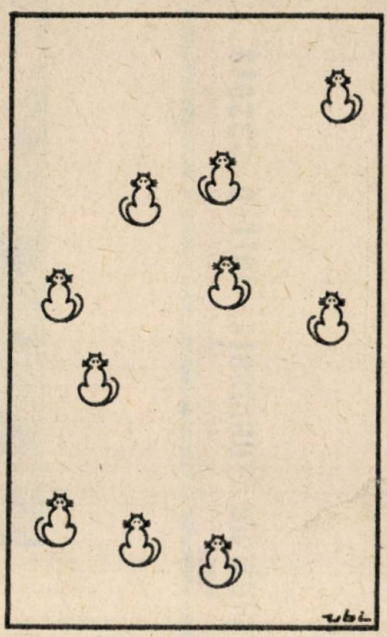


DOI ATLEŢI

Distanţa de la un punct la altul este de 2 kilometri. Atletul A a plecat de la start la ora 9, iar atletul B la ora 8,30. Cunoscînd faptul că cei doi atleţi aleargă cu o medie de 8 kilometri pe oră, vă rugăm să indicaţi care dintre ei va ajunge primul la punctul unde se află cupa.



CU TREI LINII



Cu trei linii drepte împărţiţi desenul alăturat în cinci secţiuni în aşa fel ca fiecare secţiune să cuprindă cîte două pisici.

DEZLEGĂRI

PIRAMIDA

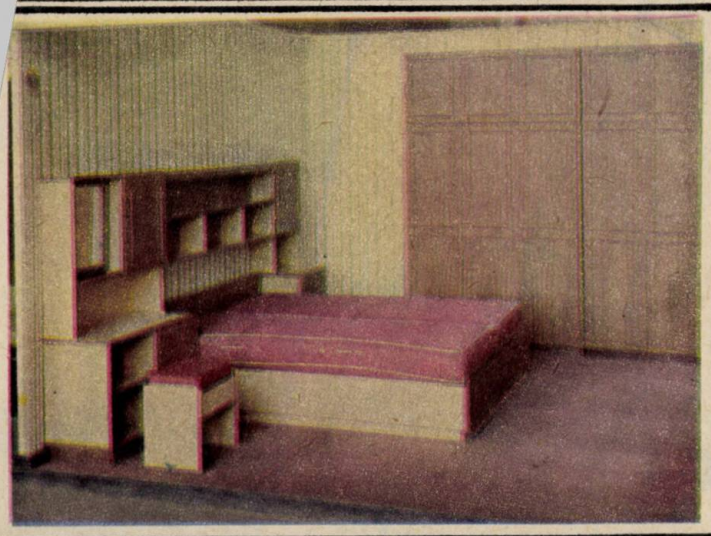
Succesiunea numerelor: 1, 6, 7, 8, 6, 9, 5, 7, 6, 8. Total 63.

DOI ATLEŢI

Primul va sosi atletul A care va parcurge 56 de kilometri în 7 ore şi va ajunge la cupă la ora 16. Atletul B va parcurge 64 de kilometri în 8 ore şi va ajunge la ora 16,30.

CU TREI LINII

DORMITORUL „COLENTINA“



CENTRALA DE PRELUCRARE A LEMNULUI BUCUREȘTI

OFERĂ GARNITURILE:

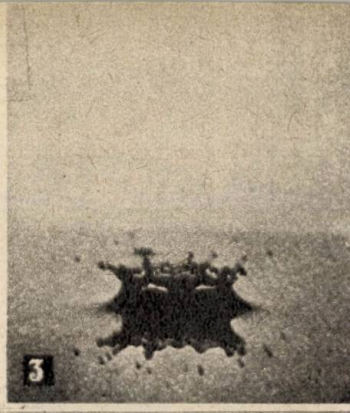
SUFRAGERIA „MODERN“

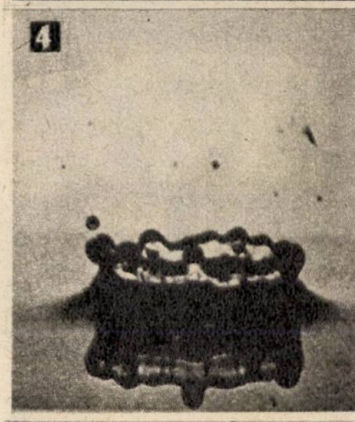
DRUMUL UNEI PICĂTURI DE APĂ

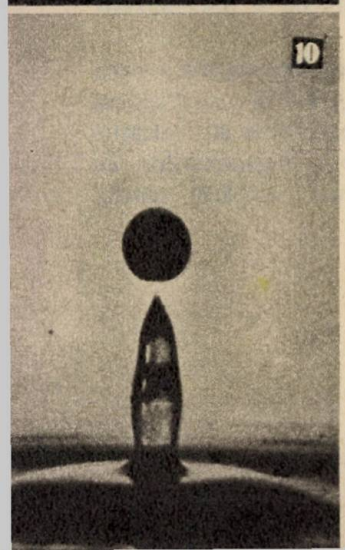
Lumea în care trăim a putut fi observată şi studiată mai bine abia în ultimele decenii datorită unor noi procedee şi tehnici fotografice. Acestea ne ajută să diagnosticăm mai corect bolile, să imortalizăm „amprenta" căldurii, să aruncăm o privire în microcosmosul vieţii. O lume despre care se putea doar teoretiza a devenit accesibilă privirii omului.

Secvenţa de imagini surprinde mişcarea „încetinită" a unei picături de apă aflată în cădere. Poate părea ciudat că la începutul şi la sfîrşitul acestei serii de fotografii se află, intactă, o aceeaşi picătură de apă. Explicaţia acestui neobişnuit fenomen: atît de rapid s-a produs evenimentul încît picătura de apă ce a căzut nu a avut timp să se amestece, să fie absorbită de lichidul din partea de jos.

(După „The Sunday Times Magazine")







OMUL ŞI ALBINA

Progresele entomologiei ca şi cele ale melissopolynologiei (ştiinţa mierei şi polenului) n-au eliminat aura poetică a albinei în imaginaţia omului. Fără îndoială, nu mai este vorba acum de acele legende şi superstiţii create cîndva în zorii vremii. Răsfoind însă „filele" fantasticului, poţi înţelege cît a uimit albina, prin organizarea modului ei de viaţă, prin perfecţiunea arhitecturală a alveolelor în care îşi depozita mierea etc.etc. S-a crezut astfel multă vreme că albinele se nasc spontan în stomacul unui taur. S-a crezut că mierea este transpiraţia cerului sau saliva astrelor... În urma studiilor ştiinţifice — Swammerdann în sec. XVII-lea, apoi Maraldi şi mai ales Réaumer şi însfîrşit von Frisch, pentru a nu-i numi decît pe cei mai celebri — s-a reuşit să se elucideze viaţa, obiceiurile, reproducţia, „limbajul". Enigmele au fost descifrate, albinele nu mai sînt privite ca mesageri ai cerului sau ai unei civilizaţii extraterestre. Şi totuşi, „relaţiile" dintre om şi albină sînt diferite de cele folosite cu alte insecte sau animale. Dar relaţiile cu animalele domestice, cu păsările ogrăzii ating rar poezia şi frumuseţea celor faţă de albine. E ceea ce, în cartea sa, Philippe Marcenay sublinia: albina nu este în totalitate „un animal domestic". Ea îşi păstrează libertatea şi inteligenţa, astfel că albina nu a devenit sclava omului, ci partenera lui.

Foto: Un apicultor „îmbrăcat" cu albine.

adas
ADMINISTRAȚIA ASIGURĂRILOR DE STAT

ASIGURAREA — O MĂSURĂ UTILĂ DE PREVEDERE

Printre asigurările de persoane puse la dispoziția populației de către Administrația Asigurărilor de Stat este și „asigurarea familială mixtă de viață", care satisface dorința celor care vor să ia o măsură suplimentară de prevedere pentru ei și membrii familiei lor și, concomitent, să realizeze economii planificate pe o anumită perioadă de timp.

Pe scurt, această asigurare prezintă următoarele caracteristici:

— poate cuprinde pe toți membrii de familie care — la data contractării asigurării — sînt în vîrstă de la 5 la 65 de ani;

— se poate contracta pe orice durată cuprinsă între 5 pînă la 15 ani, la o sumă ce se stabilește de asigurat;

— participă la tragerile lunare de amortizare, prin combinațiile de cîte 3 litere ce se atribuie pentru fiecare 1 000 de lei din suma asigurată;

— suma asigurată se plătește: în caz de invaliditate permanentă din accidente a oricăruia dintre asigurați; la ieșirea combinației (combinațiilor) de litere, cu prilejul tragerilor de amortizare; la expirarea asigurării (independent de sumele plătite anterior pentru eventualele cazuri de invaliditate permanentă); în caz de deces din orice cauză al oricăruia dintre cei asigurați;

— primele de asigurare sînt diferențiate în funcție de vîrsta persoanei care contractează asigurarea, de durata poliței, de mărimea sumei asigurate, precum și de numărul și vîrsta membrilor de familie ce se includ în asigurare, putînd fi achitate și în rate.

La expirarea asigurării la care primele au fost plătite pentru întreaga durată prevăzută în poliță, suma asigurată se plătește concomitent cu o indemnizație de 10%.

Pentru informații suplimentare și pentru contractarea de asigurări vă puteți adresa responsabililor cu asigurările din unitățile socialiste, agenților și inspectorilor de asigurare, sau, direct, oricărei unități ADAS.

CONFECȚII MODERNE ȘI LA PREȚURI AVANTAJOASE

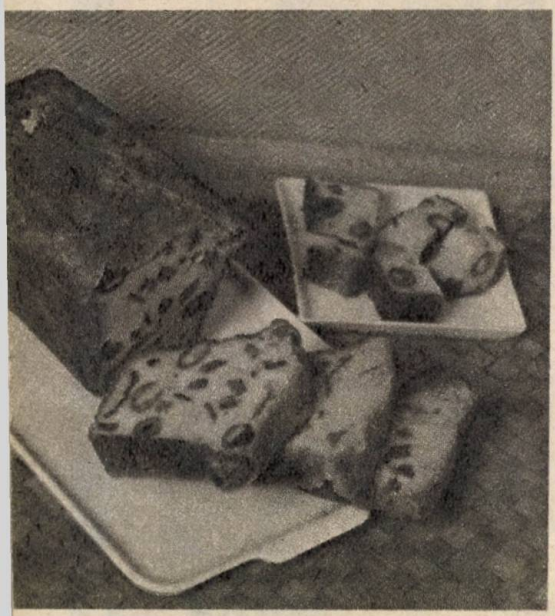
vă oferă întotdeauna magazinele comerțului de stat.

Realizate din materiale de bună calitate, cu o croială elegantă sau sport și păstrînd ceea ce este caracteristic în tendința modei, rochiile, bluzele, fustele, compleurile gata confecționate satisfac toate preferințele.

În fiecare sezon, vizitați magazinele comerțului de stat!

SUGESTII PE TEME CULINARE

BUCĂTĂRIE PENTRU MOMENTE DEOSEBITE



CHEC SĂRAT. Acest chec e bun cald şi rece. Într-o seară cu oaspeţi numeroşi poate ţine loc de sandviciuri fiind mult mai simplu şi mai uşor de preparat şi servit.

250 g făină, un praf de copt „Victoria", 4 ouă, 2 dl vin alb sec, 200 g margarină, 200 g jambon slab (ceafă sau muşchi file), 200 g măsline verzi cîntărite fără sîmburi (circa 250 g cu sîmburi), 100—150 g caşcaval ras.

Frecaţi margarina pînă devine spumoasă, adăugaţi treptat făina cernută cu praful de copt, încorporaţi pe rînd ouăle. Subţiaţi cu vin pus treptat. Amestecaţi uşor în compoziţie măslinele, tăiate în sferturi, şi jambonul în bucăţele mici cubice. La urmă puneţi şi caşcavalul ras (şvaiţerul dă un gust mai fin checului). Ungeţi cu unt o formă de chec; tapetaţi-o cu făină, turnaţi totul înăuntru. Forma trebuie să fie suficient de mare ca să nu se umple decît pe jumătate căci checul creşte la copt. Daţi circa 50 de minute la cuptor fierbinte şi încălzit din timp.

Atenţie! O şuncă prea grasă îngreuiază aluatul, prea mult caşcaval îl face cleios, focul slab îl împiedică să crească suficient.

SALEURI DIN ALUAT FRAGED. 200 g făină, o linguriţă de sare, puţin piper, un praf de muştar, 100 g unt, 100 g brînză rasă (caşcaval, şvaiţer), un gălbenuş şi puţină apă. Amestecaţi făina, sarea, piperul, muştarul, încorporaţi untul frecîndu-l între degete, apoi brînza rasă. Adăugaţi gălbenuşul de ou şi atîta apă ca să obţineţi un aluat suplu, pe care îl veţi frămînta bine. Întindeţi aluatul cu ruloul pînă obţineţi o foaie cu o grosime de 3 mm. Daţi saleurilor forma dorită. Aşezaţi-le pe o tavă unsă cu unt şi daţi-le la cuptor cu foc potrivit 5—7 minute pînă ce vor căpăta culoare aurie.

SALEURI CU TELEMEA. 250 g telemea, 250 g făină, 250 g margarină, un ou, chimen. Untul, tăiat bucăţele, se presară peste făină, se frămîntă cu vîrful degetelor. Cînd toată făina a fost absorbită se încorporează. Se strînge aluatul în minge, se înveleşte cu un şervet umed, se dă la rece să se odihnească circa 2 ore. Se întinde o foaie, se taie în chip de bastoane, triunghiuri, discuri, stele — după dorinţă. Se ung saleurile cu gălbenuş bătut cu puţină apă, se presară cu chimen, se coc la cuptor cu foc potrivit.

GOGOŞI CU CAŞCAVAL. Un pahar de lapte, 80 g unt, 160 g făină, 125 g caşcaval de Dobrogea, 3 ouă.

Se pune laptele cu untul la fiert. Cînd dau în clocot, se adaugă dintr-o dată toată făina şi se amestecă cu o lingură de lemn pînă ce aluatul se desprinde de pe ea.

Se dă jos de pe foc. Cînd s-a răcorit se încorporează caşcavalul ras şi unul cîte unul ouăle. Cu o linguriţă se pun într-o tavă neunsă moviliţe mici, la distanţe unele de altele. Se coc în cuptor încălzit din timp cu foc iute. Se servesc presărate cu şvaiţer ras.

DROB DE MIEL SAU DE PORC, LA PAHARE. Se prepară o compoziţie obişnuită de drob. Se fierb şi se trec prin maşina de carne mărunţaiele de la un miel (inima, plămînii, ficatul). Se adaugă 2—3 ouă, o lingură de smîntînă şi multă verdeaţă mărunt tăiată (mărar, pătrunjel, ceapă verde). Se ung cu unt cîteva pahare de apă, cilindrice. Se pune în ele cîte o linguriţă de verdeaţă tocată (mărar şi pătrunjel). Se întorc paharele în mînă, aşa încît interiorul să se tapeteze bine cu verdeaţă. Plusul se scutură uşor. Pe fundul fiecărui pahar se pune cîte un ou crud, deasupra se aşază 1—2 linguri de tocătură, se apasă şi se netezeşte uşor. Paharul nu se umple, căci peste tocătură mai trebuie să încapă încă un ou crud.

Astfel umplute, paharele se înfăşcară în hîrtie şi se pun într-o cratiţă cu apă, pe fundul căreia a fost aşternută o cîrpă împăturită. Se acoperă cratiţa cu un capac şi se fierbe pe foc încet, ca apa să forfotească mărunt. Se opreşte fiertul cînd oul de deasupra s-a închegat. Drobul se scoate din pahare numai înainte de a-l servi. Se taie de-a lungul, în sferturi . Ca aspect seamănă cu feliile de îngheţată casată.

COZONAC TRANDAFIR. Pentru aluat: **500 g făină, 40 g drojdie, 2—3 ouă, un pahar cu lapte, o lingură de zahăr pudră, coajă rasă de lămîie, vanilie şi la dorinţă puţin rom, o jumătate pahar de vin, cu ulei.** Pentru cremă: **100 g unt, 100 g zahăr tos.** Pentru uns forma: **o lingură bună de unt şi una de zahăr tos.**

Se desface drojdia cu puţin iapte călduţ puţin îndulcit şi se amestecă cu o lingură de făină. Se lasă la cald să crească.

Se cerne făina, se pune într-un vas încăpător, unde va fi frămîntată. Se freacă ouăle întregi cu lingura de zahăr pudră. După ce drojdia a crescut se toarnă peste făină împreună cu ouăle, aromele şi laptele rămas şi se frămîntă bine, adăugînd puţin cîte puţin ulei. Aluatul nu trebuie să fie prea moale. (Atenţie la lapte, se pune treptat). Se lasă aluatul un sfert de oră. Se întinde apoi pe planşetă o foaie groasă de un cm şi se unge cu un strat bun de unt, care în prealabil a

fost frecat cu zahăr. La dorinţă se poate presăra un pumn de stafide. Se rulează totul, iar sulul obţinut se taie în bucăţi de 4—5 cm şi se aşază într-o formă unsă cu unt şi tapetată uniform cu zahăr tos. Bucăţelele se aşază cu o tăietură în sus, ca la copt să poată „înflori trandafirul". Ele se pun de jur împrejurul formei lipite una de alta plus o bucată la mijloc. După ce au crescut frumos se dau la cuptor încălzit dinainte. Se coc cu grijă ca să se rumenească uniform. La început cu flacăra mică, ca aluatul să crească cît mai bine, apoi focul se înteţeşte. O formă de jena permite să verificăm cum se coace şi pe fund. El trebuie să fie rumenit, zahărul caramelizat dar nu ars. Încă fierbinte se răstoarnă peste platou căci faţa cozonacului va deveni partea caramelizată. Zahărul caramelizat, rămas pe formă, se adună şi se întinde repede pe prăjitură ca să nu se întărească. Se serveşte tăiat ca un tort.

TORT DE PORTOCALE. 1/2 l lapte, un baton de vanilie, 300 g zahăr, 8 ouă, 20 g de gelatină (8—10 foi), 500 g frişcă bătută şi îndulcită, 1,500 g portocale, 300 g pişcoturi de şampanie.

Se bat ouăle ca pentru omletă (albuş şi gălbenuş), se toarnă deasupra laptele fiert cu vanilie şi zahăr. Se repune totul pe foc mic şi se ţine amestecînd mereu pînă se glasează lingura. Compoziţia nu trebuie să fiarbă. Se topeşte gelatina în puţină apă călduţă (eventual se ţine în bain-marie). Se amestecă cu crema de lapte. După ce s-a răcit de tot se adaugă frişca.

Între timp, portocalele curăţate de coajă, se taie în felii rotunde, subţiri, se tapetează o cratiţă de 5 kg cu celofan (ca să fie mai uşor la manevrat, celofanul poate fi udat). Pereţii şi fundul vasului se îmbracă cu felii de portocală. Se toarnă încet un strat de cremă, se aşază deasupra un rînd de pişcoturi, se toarnă un nou strat de cremă şi se aranjază un nou rînd de pişcoturi. Se dă totul la frigider. A doua zi se răstoarnă tortul pe un platou, se scoate uşor celofanul. La dorinţă, de jur împrejurul tortului, pe platou, se pot face cu cornetul moţuri de frişcă. Pentru aceasta mai e nevoie de încă 150—200 g frişcă. E o prăjitură deosebit de decorativă, plăcută, uşoară. Ca să-i dăm aerul specific Anului nou înfigem în el o ramură mică de brad de care am prins două-trei globuri mici roşii şi 1-2 lumînările colorate.

BUCĂTĂRIE CU HAZ

Pofta vine numai mîncînd? Evident nu! Ea este stimulată şi de plăcerea ochilor. Succesul bunătăţilor pe care le pregătiţi stă şi în felul cum vor arăta ele. Vă sugerăm cîteva, care vor stîrni nu numai interes ci şi bună dispoziţie, căci prezentarea e amuzantă.

ŞTIULEŢI DE PORUMB. Din pastă de ficat, sau de sardele, formaţi două suluri de forma şi grosimea unui ştiulete. Aşezaţi-i pe un platou lung, mai apropiaţi la bază. Cu ajutorul unui cornet îmbrăcaţi sulurile cu stropi de maioneză bine legată aşezate în rînduri paralele şi închipuind grăunţele de porumb. Din frunze de praz tăiaţi frunze asemănătoare cu pănuşele şi aşezaţi-le la baza ştiuleţilor.

VARZĂ CU GOGOŞI. Oaspeţii dv. vor fi amuzaţi de această idee. Cumpăraţi o varză mică, frumoasă, creaţă dacă găsiţi. Tăiaţi-o la bază. Aşezaţi-o într-o salatieră rotundă sau într-un coşuleţ de răchită. Pregătiţi un aluat **de pâte à choux: 125 g făină, 80 g unt, 1/4 litru apă, 4 ouă, un praf de sare,** Se pune într-un vas apa, sarea, untul şi se aşază pe foc. Cînd începe să clocotească, se dă vasul deoparte şi se încorporează dintr-o dată toată făina. Se adaugă apoi pe rînd cîte un ou. După ce se răceşte, cu o linguriţă se aşază pe o tavă unsă mici grămăjoare de formă regulată şi se coc în cuptor fierbinte pînă ce cresc şi se rumenesc. După ce sînt gata şi s-au răcit tăiaţi un căpăcel, fără să-l desprindeţi cu totul. Umpleţi gogoşile cu telemea frecată cu unt, sau caşcaval ras frecat cu unt sau folosiţi o pastă moale de brînză topită. Înfigeţi fiecare gogoaşă într-o scobitoare. Celălalt capăt al scobitorii înfigeţi-l în varză. Atenţie! gogoşile să fie mici cît o nucă. În loc de gogoşi puteţi umple roşii mici pe care le veţi alege cît mai tari.

O PÎINE ÎNFLORITĂ. Scoateţi coaja de deasupra unei pîini rotunde, negre. Înveliţi-o în staniol alb sau colorat. Puneţi-o pe un platou. Ajutîndu-vă de scobitori fixaţi pe ea: măsline, cuburi de caşcaval sau şvaiţer, roşii mici sau ridichi de lună, felii de salam de Sibiu făcute sul, ciuperci marinate sau înăbuşite în unt, castraveciori acri străpunşi de-alungul etc. Mizaţi pe contrastul sau armonia de culori. Vă puteţi imagina o floare sau un soi de cercuri concentrice. E simplu de realizat şi de un efect decorativ cu totul neaşteptat.

VARIANTĂ. Pe andrele subţiri şi ascuţite la ambele capete puteţi înşira bomboane fondante divers colorate. Drept suport puteţi folosi un grapefruit.

PEPENE GALBEN NEOBIŞNUIT. Se alege un pepene galben, de preferat un cantalup bine copt (mai mare sau mai mic în funcţie de numărul persoanelor). Cu cuţitul, la cîţiva centimetri de codiţă se taie un capac. Prin această deschizătură se curăţă cantalupul de seminţe şi filamente. În locul lor se pun un

măr, 1-2 pere, 3-4 prune, tăiate bucăţele şi boabele unui ciorchine de strugure, piersici sau ananas din compot în funcţie de preferinţe. Se înmoaie din timp 20—25 g gelatină în puţină apă călduţă, se amestecă cu 1 dl de lichior la alegere (Kirsch, vanilie etc.) şi două linguri de zahăr pudră. Peste fructele din pepene se toarnă amestecul de gelatină (de preferat roşie) zahăr şi lichior. Se acoperă cu capacul scos din pepene şi se dă la rece pînă a doua zi cînd se serveşte tăiat în felii obişnuite.

VARIANTĂ. 2 pepeni galbeni mijlocii (pentru 4 persoane), 500 g de piersici bine coapte, 500 g struguri, vin alb dulce sau un lichior preferat, 250 g de îngheţată de vanilie,

Tăiaţi pepenii în două în sensul lungimii; scoateţi sîmburii. Cu o linguriţă goliţi de miez jumătăţile de pepene. Tăiaţi-le în cuburi. Cojiţi piersicile, tăiaţi-le în felii. Culegeţi boabele de strugure de pe ciorchini. Puneţi toate fructele într-un vas. Stropiţi-le cu puţin vin. La dorinţă adăugaţi puţin zahăr. Păstraţi amestecul în frigider. Cojile de pepene puneţi-le de asemeni în frigider. Cînd doriţi să

serviţi, umpleţi cojile de pepene cu fructele pregătite şi puneţi deasupra o lingură bună de îngheţată.

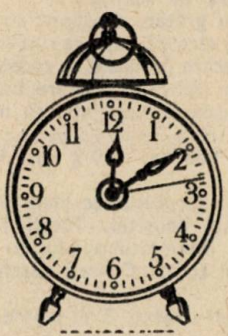
REŢETE RAPIDE DE BUCĂTĂRIE ROMÂNEASCĂ

BULZ DE MĂMĂLIGĂ. (Preparare şi prăjit 20 de minute + timpul de răcire). **500 g mălai, un ou, două linguri de untură sau unt, 200 g brînză de oi, o lingură de făină.**

Se fierbe o mămăliguţă pripită. După ce s-a răcorit, cu mîna umedă se iau bucăţi egal de mari, se turtesc în palmă se pune la mijloc puţină brînză, se închid, se trec prin făină, se rumenesc în grăsimea încinsă. Bulzii sau „urşii" de mămăligă se servesc simpli sau cu smîntînă.

MĂMĂLIGĂ CU CARTOFI (ca la Bacău). Preparare şi fiert: circa o oră. **Un kg de cartofi făinoşi (ca să se zdrobească uşor), 1,5 l apă, un praf de sare, mălai cît cuprinde (circa 400 g).**

Se curăţă, se spală şi se pun cartofii la fiert în apă rece cu sare. Se fierb pînă încep să se zdrobească. Fără să fie scoşi din apă, se fărîmiţează bine cu o furculiţă. Dacă apa a scăzut, se mai adaugă atîta apă clocotită ca să se facă 1,5 l. În ea, se adaugă mălai cît cuprinde ca să se obţină o mămăligă moale. Se serveşte la alegere cu lapte dulce



sau cu ciuperci, care, după obiceiul locului se pot prepara astfel: — se curăţă ciupercile (la primăvară cînd vor apare, preferaţi hribii). Se presară cu sare şi se rumenesc pe o parte şi pe alta în ulei încins, înăbuşit, ca să nu se usuce pre tare. Se servesc cu mujdei de usturoi, peste care se toarnă uleiul în care s-au prăjit.

TOCHITURĂ (Preparare 10 minute; fript 15 minute). **400 g carne de porc, 200 g ficat, 2 rinichi, 3-4 cepe, o lingură bună de untură, sare.**

Se taie carnea în cuburi mici (cît cele de zahăr). Se frige înăbuşit în untură, împreună cu ceapa tăiată peşti-

şori şi călită înainte de a pune carnea. Din cînd în cînd se amestecă, pentru a nu se lipi de fundul cratiţei. Sosul trebuie să scadă, carnea trebuie să fie rumenă dar fragedă. Se sărează după gust. Se serveşte fierbinte, cu mămăligă şi salată de varză acră.

TOCHITURĂ CU BRÎNZĂ DE OI (Preparare 10 minute; fript 15 minute). **600 g carne de porc, 200 g brînză de burduf, 3-4 căţei de usturoi, o lingură de untură, sare.**

Se taie carnea în cuburi, se încinge untura, se adaugă carnea şi usturoiul pisat, se acoperă. Pentru ca friptura să nu devină seacă şi uscată, se picură din timp în timp cîte puţină apă. Cînd carnea s-a rumenit şi sosul a scăzut (untura trebuie să fie clară), se presară brînză frămîntată, amestecînd. După ce brînza s-a topit şi sosul a devenit lăptos, se dă vasul la o parte ca să nu se separe brînza de grăsime.

Se serveşte cu mămăliguţă şi acrituri.

TOCINEI CA ÎN BUCOVINA (Preparare 10 minute; prăjit 10 minute). **5-6 cartofi frumoşi, un ou, sare, ulei**

pentru prăjit, la dorință o lingură de făină și miez de franzelă muiat în lapte.

Se curăță cartofii, se spală și se dau cruzi prin răzătoare. Se amestecă cu oul. Se sărează, se piperează. În compoziție se poate adăuga miez de franzelă muiat în lapte și o lingură de făină sau numai făină.

Se ia din compoziție cu lingura o cantitate necesară unei chifteluțe și se toarnă direct în uleiul încins din tigaie. Se rumenesc pe ambele părți. Se servesc fierbinți ca prim fel, cu smîntînă sau iaurt. Se pot servi ca desert pudrate cu zahăr.

CHIFTELUȚE DIN PATE DE FICAT. Se deschide o cutie de pate de ficat de 200 g. Se amestecă cu miezul unei felii de franzelă muiat în lapte și bine stors, cu 1—2 ouă, o ceapă mărunt tocată, pătrunjel verde, sare și piper. Se fac între palme chifteluțe mici, se dau prin pesmet și se servesc calde sau reci.

CARTOFI EXTRA. 5 cartofi frumoși, 50 g ulei, 4 ouă, 2 linguri de smîntînă, sare.

Se curăță cartofii, se spală și se taie în lung. Se prăjesc în ulei încins. Se sărează. Separat se bat ouăle întregi cu smîntîna și un praf de sare și se toarnă peste cartofii rumeniți. Se acoperă cu un capac. După ce ouăle s-au închegat și partea de dedesubt a prins culoare se taie în porții și se servește imediat. Poate fi însoțită de orice salată de sezon.

INVITAȚIE LA IARBĂ VERDE

Pentru cei care gîndesc că o masă în aer liber întregește bucuria excursiei, și visează un pește proaspăt pescuit, prăjit pe jar, rumen și crocant, cîrnați, pui la frigare, sau alte bunătăți am ales cîteva rețete care să nu-i dezamăgească.

FRIPTURĂ HAIDUCEASCĂ (Pentru 5—6 persoane). **Un kg din orice fel de carne fragedă, 250—300 g ciuperci, 100 g slănină afumată, sare, piper.**

Se taie carnea felii groase de un cm și late de 4—5 cm. Nu se bat. Se pregătesc țepușe de lemn cam de 20 cm lungime. Pe fiecare se înfig cîte 4—5 bucăți de carne între care se intercalează o pălărie de ciupercă și o felioară de slănină.

Țepușele se așază culcate pe un grătar, deasupra unui jar bine încins. Se întorc din timp în timp ca să se rumenească uniform. Se sărează după ce sînt fripte.

„TRANDAFIRI" UMPLUȚI. De fiecare persoană se socotește cîte o bucată de cîrnat Trandafir. Se aleg cîrnați mai groși și mari, cît un debrețin. Fiecare bucată se crestează în două de-a lungul. Între jumătăți se pune o bucată de caşcaval bine unsă cu muștar. Se înfășoară totul cu o bucată de slănină afumată. Se fixează cu o scobitoare. Se rumenesc pe un grătar deasupra unui jar bine încins.

PUI LA SFOARĂ. Un pui de 1 500 kg, 100 g unt, 100 g slănină fragedă bine afumată, puțin cimbru fărămițat, sare, piper.

Lunecați în deschizătura gîtului surplusul de piele și coaseți cu grijă. E un amănunt de care depinde în bună măsură secretul reușitei. Tocați ficatul, frecați-l cu puțin unt (25 g). Tăiați slănina în felii subțiri. Presărați interiorul puiului cu sare, piper, cimbru. Tapetați-l cu fîșiile de slănină. Puneți la mijloc ficatul tocat. Coaseți deschizătura. Legați aripile de corp. Toate aceste pregătiri se fac acasă.

La locul de popas se pregătește vatra. Trei pietre plate așezate în echer vor fi o vatră excelentă.

O creangă flexibilă înfiptă oblic în pămînt, așa ca vîrful ei să ajungă deasupra vetrei, va susține puiul. Creanga trebuie să fie înaltă, o sfoară suficient de lungă legată de picioare, va ține puiul aproape de jar. Stropiți puiul cu unt topit amestecat cu sare și piper. Lăsați-l să se frigă pînă ce pielea începe pe alocuri să plesnească. Ca să evitați repunerea de combustibil în timpul friptului încărcați bine vatra de la început.

E o friptură simplă dar are un mic secret. Fript astfel puiul nu pierde nimic din sucurile cărnii. Ea rămîne mustoasă, îmbibată de arome, pielea e rumenă și crocantă.

PĂSTRĂVI ÎN HÎRZOB DE BRAD. Într-un loc bun ferit de vînt se face în pămînt o groapă. Se aprinde în ea un foc de crengi. Cînd jarul e bine încins și s-a acoperit de o pulbere fină de cenușă se așază deasupra păstrăvi în hîrzob.

Hîrzobul e un fel de coșuleț făcut din scoarța tînără de brad (Procurați-o de la un punct de exploatare forestieră). Se pune fiecare păstrăv între două bucăți de coajă, potrivite cu partea umedă spre pește. Se leagă hîrzobul cu ramuri tinere de brad și se așază de jur împrejurul jarului ca spițele unei roți. Cînd cetina a ars și hîrzobul a început să se carbonizeze e semn că peștele trebuie întors. Dacă fumegă și a doua față a hîrzobului, peștele e gata.

CA SĂ VĂ REUȘEASCĂ UN GRĂTAR. Ca să aprindeți focul puneți cîteva hîrtii de ziar șifonate, așezați deasupra 2—3 pastile de alcool și acoperiți cu un strat de cărbuni (Nu uitați să veniți de acasă cu toate acestea). Aprindeți hîrtia și așteptați — Trebuie 15 minute ca să transformi cărbunele în jar. Nu începeți friptul înainte — Ca să evitați să repuneți combustibil în cursul friptului, încărcați bine vatra de la început — Presărați jarul cu arome: mărar uscat, cimbru,